



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Programa de coaching para el síndrome de Burnout académico en
estudiantes de una universidad de Lambayeque

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Psicología Educativa

AUTORA:

Chaman Cabrera, Lucia Isabel (orcid.org/0000-0003-2901-1427)

ASESORES:

Dra. Salazar Cabrejos, Rosa Eliana (orcid.org/0000-0002-1144-2037)

Dr. Ramos de la Cruz, Manuel (orcid.org/0000-0001-9568-2443)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Innovaciones Pedagógicas

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

CHICLAYO – PERÚ

2024

DEDICATORIA

Para Dios, mi roca inquebrantable; a mi amado esposo, mi apoyo constante; a mis preciosas hijas, mi mayor motivación; y a mis padres, mis pilares de amor incondicional. A todos ustedes, mi eterno agradecimiento por su apoyo en esta travesía

AGRADECIMIENTO

Agradezco infinitamente a Dios por su luz y guía constante. A mi esposo, pilar inquebrantable en cada paso. A mis adoradas hijas, Milagros y Tiana, mi motor y razón de ser. A los distinguidos catedráticos de la maestría, quienes con su sabiduría y dedicación moldearon mi camino académico. Este logro es fruto de su invaluable enseñanza y apoyo

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CARÁTULA	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	iv
ÍNDICE DE TABLAS	v
ÍNDICE DE FIGURAS	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT.....	vii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA.....	14
3.1 Tipo y diseño de investigación.....	14
3.2 Variables y operacionalización:	15
3.3 Población, muestra y muestreo	16
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	17
3.5 Procedimientos.....	17
3.6 Método de análisis de datos	17
3.7 Aspectos éticos	17
IV. RESULTADOS	18
V. DISCUSIÓN.....	23
VI. CONCLUSIONES	29
VII. RECOMENDACIONES.....	30
VIII. PROPUESTA	31
REFERENCIAS	
ANEXOS	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Resultados de la Dimensión 1 – Estrés crónico en los estudiantes de una universidad de Lambayeque, 2023	18
Tabla 2	Resultados de la Dimensión 2 – Despersonalización en los estudiantes de una universidad de Lambayeque, 2023	19
Tabla 3	Resultados de la Dimensión 3 – Disminución de la realización personal en los estudiantes de una universidad de Lambayeque, 2023	20
Tabla 4	Resultados de la variable dependiente - Síndrome de Burnout en los estudiantes de una universidad de Lambayeque, 2023	21
Tabla 5	Resultados de validación del cuestionario aplicado en los estudiantes de una universidad de Lambayeque, 2023	22
Tabla 6	Estrategias para la implementación de la propuesta	35

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	Diseño descriptivo - propositivo	14
Figura 2	Diseño de la propuesta del Programa de Coaching	34

RESUMEN

La tesis propone un programa de coaching para el síndrome de burnout académico en estudiantes de una universidad en Lambayeque. Se utilizó una metodología cuantitativa, un diseño no experimental y un estudio transversal descriptivo. Se aplicó un cuestionario de 42 ítems a 65 estudiantes de una universidad de Lambayeque y reveló que el 55.4% de los estudiantes experimentan un alto nivel de despersonalización y de estrés crónico y el 50.8% muestran un alto nivel de disminución de la realización personal; además se evaluó la variable síndrome de burnout y se obtuvo que el 63.1% se encontraba en nivel alto. Los síntomas incluyen agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal. El programa de coaching fue validado por 3 expertos, con grado académico de doctores en educación, obteniendo un coeficiente V de Aiken de 1. Este estudio concluye con la propuesta del diseño del programa de coaching ofrece estrategias y recursos para manejar estos desafíos. Este programa garantiza ser una herramienta efectiva para abordar el síndrome de burnout académico, proporcionando a los estudiantes estrategias y recursos para manejar el agotamiento emocional, la desconexión emocional con sus labores académicas y la baja percepción de realización personal.

Palabras clave: Programa de Coaching, Síndrome de burnout académico, rendimiento académico.

ABSTRACT

The thesis proposes a coaching program for academic burnout syndrome among students at a university in Lambayeque. A quantitative methodology, a non-experimental design, and a descriptive cross-sectional study were used. A 42-item questionnaire was administered to 65 students from a university in Lambayeque, revealing that 55.4% of the students experience a high level of depersonalization and chronic stress, while 50.8% show a high level of diminished personal accomplishment. Additionally, the burnout syndrome variable was evaluated, showing that 63.1% were at a high level. Symptoms include emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment. The coaching program was validated by three experts holding doctoral degrees in education, obtaining an Aiken's V coefficient of 1. This study concludes by proposing the design of the coaching program, offering strategies and resources to address these challenges. This program guarantees to be an effective tool for tackling academic burnout syndrome, providing students with strategies and resources to manage emotional exhaustion, emotional disconnection from academic duties, and low perceptions of personal accomplishment.

Keywords: Coaching Program, Academic burnout syndrome, Academic performance.

I. INTRODUCCIÓN

La rápida evolución de la sociedad requiere una formación universitaria completa y habilidades en constante mejora. El síndrome de Burnout (SB) académico es un problema global que demanda comprensión, prevención y apoyo para que los estudiantes prosperen en un mundo en constante cambio y alta competencia profesional. Además, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 1998) afirma que la educación superior estimula en los estudiantes la creatividad, fomenta la exploración y el compartir de ideas, preparándose con aptitudes necesarias para ajustarse a los cambios continuos en el mercado de trabajo.

En España, Macía-Rodríguez et al. (2023) identificaron un crecimiento en la falta de cumplimiento personal vinculada a la prevención de morbilidad psiquiátrica (66.4% vs. 33.6%), junto con otras dos: despersonalización y fatiga emocional, a través de una comparación de la frecuencia de agotamiento laboral en médicos internistas antes y después del brote de COVID-19 (2019-2020).

Además, Jagodics & Szabó (2022) encontraron deficiencia en el compromiso, el rendimiento y la motivación, ocasionando la deserción de los estudios universitarios. Por ello, se desarrolló el Cuestionario de Demanda Recursos Universitarios (UDRQ), demostrando estabilidad y alta confiabilidad, aplicado a 743 universitarios y se analizó a través de las técnicas como correlación, modelado de ecuaciones estructurales y análisis factorial confirmatorio.

Asimismo, Pérez et al. (2022) a través de su estudio descriptivo, carácter transversal, evaluaron el SB en 412 estudiantes. Se analizaron tres aspectos: Cinismo, Autoeficacia académica y Agotamiento emocional. Los resultados revelaron que el 66,74% (275) de los alumnos entre 18 a 23 años tenían una autoeficacia académica más baja.

En Huánuco, Panduro (2020) en un estudio descriptivo de tipo transversal, evaluó el SB en 426 universitarios utilizando el cuestionario MBI-SS de 15 ítems. Se encontró que el 11,2% presentaba un riesgo de sufrir SB académico.

Fue significativo comprender este problema en una universidad de Lambayeque, evidenciando el SB académico en los estudiantes a través de un bajo rendimiento académico, con calificaciones deficientes y falta de motivación. Esto se refleja en Puertas-Neyra et al. (2020) encontraron niveles graves de agotamiento emocional en un 58.7% (n=158), junto con niveles de cinismo en un 14.1% (n=38), y se relacionan con una baja autoeficacia académica en un 46.1%.

Asimismo, se presentan problemas de salud mental crónicos, incluyendo ansiedad, agotamiento emocional y depresión debido al estrés, presión académica y familiar. En Argentina, Ochoa et al. (2022) identificaron niveles moderados de depresión y ansiedad en alumnos de medicina. Se analizó a 27 varones y 61 mujeres, con 22,6 años (promedio). Entre los estudiantes de segundo año, el 55,55% experimentaba un agotamiento leve, mientras que el 44,44% experimentaba un agotamiento moderado. En el cuarto año, el 50% mostraba agotamiento leve, el 40,90% agotamiento moderado y el 9,09% agotamiento profundo. Además, en el último año, el 89% presentaba un nivel de agotamiento moderado. Se concluyó que los niveles de agotamiento tendían a incrementarse a medida que avanzaban la carrera.

Así también, se evidencia que las relaciones sociales se ven afectadas puesto a la constante comparación con sus compañeros, presión por obtener buenos resultados, deficiencia en trabajar en equipo; lo que resulta escasas horas de sueño, falta de tiempo para el autocuidado. Finalmente, se observa el desinterés y desmotivación en los estudios, lo que puede llevar a la deserción universitaria, exacerbada por la presión académica y familiar. Según, Fuster-Guillén et al. (2021) mencionaron que la calidad de las relaciones sociales puede variar y se encuentra bajo la influencia de la empatía, la comunicación efectiva, la confianza y el respeto mutuo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) describe el SB académico como la percepción de un estudiante de haber agotado sus recursos, expresada a través de una actitud de desinterés y apatía. Esto se manifiesta junto con una disminución en el significado y la importancia de las actividades académicas, así como la inseguridad acerca de su capacidad para desempeñarse

de manera efectiva. De esta manera se presenta la pregunta siguiente: ¿En qué medida un Programa de Coaching ayudará al SB académico en estudiantes de una universidad de Lambayeque, 2023?

Hoy en día, los programas de Coaching se consideran disciplinas dinámicas y flexibles que pueden catalizar cambios significativos en el estilo de vida, emociones, pensamientos y comportamientos de los estudiantes. Debe existir nuevas formas de comunicación más equitativas, impulsadas por el uso de preguntas, educación emocional y escucha (Moya, 2019). En un contexto teórico, esta perspectiva se respalda epistemológicamente con teorías del aprendizaje social de Bandura, además la Teoría del Desarrollo de Erikson, así como la Teoría de la Motivación de Maslow y finalmente la Teoría de la personalidad de Carl Rogers que permitirían la reducción del SB académico y el diseño del programa en cuestión. Desde una perspectiva práctica, el programa busca abordar el problema del SB académico en estudiantes de una universidad en Lambayeque, mejorando sus competencias, capacidades, adaptación al entorno y desempeño académico. Esto tiene un impacto social positivo al beneficiar a la comunidad estudiantil. Desde una perspectiva metodológica es viable, ya que el programa de coaching se revela como un instrumento efectivo para el crecimiento personal, social, profesional y educativo de los estudiantes.

El objetivo general es proponer un Programa de Coaching para el SB académico en estudiantes de una universidad de Lambayeque, 2023. Los objetivos específicos tenemos: a) Identificar el nivel de estrés crónico en estudiantes de una universidad de Lambayeque, b) Diagnosticar el nivel de despersonalización en estudiantes de una universidad de Lambayeque, c) Identificar el nivel disminución de la realización personal en estudiantes de una universidad de Lambayeque, d) Diagnosticar el nivel de síndrome de burnout en estudiantes de una universidad de Lambayeque, e) Validar un Programa de coaching para el SB académico en estudiantes de una universidad de Lambayeque. La hipótesis planteada se centra en que la propuesta de un Programa de Coaching ayuda al SB académico en estudiantes de una universidad de Lambayeque,2023.

II. MARCO TEÓRICO

El propósito de este marco teórico es explorar y contextualizar las teorías y bases conceptuales que respaldan un programa de coaching como estrategia efectiva para el SB académico. Por ende, se propone diseñar un Programa de Coaching orientado al SB académico en estudiantes de una universidad en Lambayeque.

Según Kuehn et al. (2023) en un estudio sobre el impacto de las Experiencias de Alcance de Salud Global (GHOEs) en el agotamiento de estudiantes de medicina, se determinó que, a través de un receso estándar, se reduce el agotamiento. Se empleó un enfoque de estudio de casos y controles con el Inventario de Agotamiento de Copenhague. De 41 estudiantes que participaron durante una semana de vacaciones de primavera y 252 en el grupo de control, se recopilaron datos antes, después de 10 semana. Se observó una significativa reducción en el agotamiento personal, de estudios entre los participantes, sugiriendo que podrían ser útiles para abordar el agotamiento estudiantil.

De la misma forma, Gómez-Urquiza et al. (2023) analizaron los niveles y la prevalencia del agotamiento en universitarios mediante una revisión sistemática con meta análisis. Se incluyeron 2744 estudiantes. La dimensión más afectada fue el alto agotamiento emocional, con una prevalencia del 41%, seguida de un 27% de baja sensación de logro personal y un 25% de alta despersonalización. Se concluye la necesidad de abordar el agotamiento ya que puede tener un impacto significativo.

Asimismo, Benítez et al. (2023) a través de estudio descriptivo prospectivo evaluaron el estado psicosocial (parámetros de estrés crónico) en universitarios mediante la aplicación del cuestionario de Harit Ayurveda y el Inventario de Burnout de Maslach (MBI) en dos momentos (exámenes parciales y vacaciones). Se obtuvo que un 66.67% presenta un grado de estrés crónico.

Además, Lara et al. (2023) en un estudio descriptivo, comparativo, prospectivo y transversal (n = 69); utilizando el MBI; se comparó el SB con el

género, el tiempo y el tipo de tratamientos clínicos realizados por el estudiante. Se evidenciaron nivel alto de fatiga emocional 53.6%; despersonalización bajo 46.4%; nivel de realización personal promedio 44.9%. Los estudiantes encuestados presentaron un nivel alto de burnout en un 14.5%; nivel medio en un 82.6% y bajo en un 2.9%. En relación con el SB y los signos y síntomas, se determinaron algunas patologías: insomnio parcial, dolores de cabeza, mialgias, dolor en el cuello, dolor en extremidades superiores e inferiores, flatulencia, gastritis, presencia de náuseas y vómitos.

También, Gómez-Ospina & García-Perdomo (2022) a través de un estudio transversal (n = 314), utilizando muestreo aleatorio estratificado se evaluó el SB y compromiso de los universitarios con su carrera. Se evidenció que la prevalencia del SB fue baja (8.3%), sin embargo, un 73.9% mostró niveles altos de agotamiento. La presencia de SB fue mayor en estudiantes de medicina y posgrado. En el compromiso, el 29.4%, el 56.2% y el 14.4% en nivel alto, medio y bajo respectivamente.

De la misma forma, en Chile, Ardiles-Irarrázabal et al. (2022) definió al SB académico como un predictor del riesgo suicida, estableciendo una relación entre el riesgo suicida y el SB académico. Estudio cuantitativo, correlacional y de corte transversal, no experimental. Se demostró que un 10 % de la muestra presenta niveles moderados y severos de riesgo suicida, y se encontraron relaciones estadísticamente significativas entre ambas variables, cuya muestra fue no probabilística, equivalente a 175 estudiantes, y los criterios de inclusión, fueron estudiantes con consentimiento informado aceptado y en calidad de alumno regular. Se determinó que efectivamente existe una relación entre el SB académico y el riesgo suicida en estos estudiantes

De igual manera, Corrales-Reyes et al. (2022) en un estudio que abarcó a estudiantes de 7 universidades cubanas (n=738), se examinó la confiabilidad y validez del MBI para estudiantes. Esta herramienta consistió en 11 ítems, distribuidos en 2, 4, y 5 para los factores agotamiento emocional, despersonalización y falta de realización personal respectivamente. Demostraron

la efectividad del modelo, con un coeficiente α de Cronbach de 0,8, indicando una consistencia interna satisfactoria del instrumento.

Así también, Muñoz et al. (2022) en una investigación mexicana estableció la frecuencia de factores sociodemográficos, académicos, ambientales, psicológicos y sociales asociados al SB en estudiantes de Lengua Extranjera en la UABC. Se basa en el modelo DMAIF y emplea técnicas estadísticas descriptivas e inferenciales. Los resultados demostraron que uno de los desencadenantes del SB se relaciona con aspectos psicológicos, ya que se observó que el 73.20% de los estudiantes experimentaron un elevado nivel de agotamiento emocional, el 45.75% experimentó una alta despersonalización, y el 69.93% informó una baja realización personal, considerándose una muestra de 153 estudiantes. En cuanto a los factores sociodemográficos, el género femenino predominó, y en lo que respecta a los factores académicos, la sobrecarga de trabajo fue un factor significativo

Además, Jiménez & Caballero (2021) un estudio colombiano describió la frecuencia de la percepción de la salud general y su asociación con el SB académico y la ideación suicida en universitarios. Se llevó a cabo un análisis observacional de corte transversal con un enfoque analítico (n=807). Los participantes respondieron a la Escala de Salud General (GHQ), al Inventario de SB (MBI-SS) y a la Escala de Ideación Suicida (CES-D-IS). Los resultados obtenidos fueron que el 28 % mostró un deterioro en su percepción de la salud general. Se concluyó la idea de pensar en el suicidio y las dimensiones del SB (cinismo, ineficacia académica y agotamiento) representan elementos de peligro para la percepción de malestar en universitarios.

De la misma manera, Astudillo et al. (2018) evaluaron el grado de agotamiento emocional, logro personal y despersonalización en el trabajo de médicos chilenos. Se realizó un estudio transversal que incluyó a 19 médicos internos, 11 residentes de cirugía y 15 cirujanos. Se utilizó el cuestionario MBI en su adaptación para la población española. Se observó que en la escala MBI, la prevalencia general del síndrome alcanzó el 64.4%. Al analizar por dimensiones, el agotamiento emocional presentó una prevalencia del 76%, el bajo logro

personal en el trabajo fue del 55%, y la despersonalización alcanzó el 62%. Según lo expuesto, se sostiene que hay una elevada prevalencia de SB.

En Brasil, Loeckx et al. (2023) se evaluó un programa de telecoaching para la actividad física (PA) podría mejorar la cantidad de ejercicio en pacientes con EPOC después de un programa de rehabilitación pulmonar (PR). Los pacientes se dividieron en dos grupos después de 3 meses de PR: uno recibió telecoaching y la otra atención habitual. A lo largo de 9 meses, el grupo de telecoaching mostró mejoras significativas en la cantidad de pasos diarios en comparación con el grupo de control. Aunque la PA mejoró, no se mantuvieron otros beneficios adquiridos durante la PR. Este programa podría mejorar la actividad física en pacientes con EPOC, pero no necesariamente mantener otros beneficios de la rehabilitación pulmonar.

Además, Campayo, (2022) encontró maestrantes que presentaban dificultades en el desarrollo de su trabajo de fin de grado, por consiguiente, se propuso un proceso de coaching al profesorado español de 8 sesiones. Empleó un enfoque metodológico cualitativo interpretativo. Los datos se recopilaban mediante la aplicación del MBI-SS y la escala de desesperanza de Beck (BHS). Los resultados indicaron que el 75 % de los participantes experimentó un SB académico con 57 puntos, mientras que el 25 % mostró niveles de agotamiento emocional (18 puntos), despersonalización (3 puntos) y una realización personal de 11 puntos. Se llegó a la conclusión de promover estos programas entre el cuerpo docente de la educación superior.

En Venezuela, Romero et al. (2022) un estudio tuvo como propósito examinar los impactos de un programa de coaching basado en programación neurolingüística (PNL) en mejorar las habilidades académicas de estudiantes universitarios. Se adoptó un enfoque explicativo y cuasiexperimental que comprendía dos grupos: uno sometido al programa experimental y otro de control, con una muestra de 110 estudiantes. Después del tratamiento, se detectaron diferencias significativas en las habilidades cognitivas (1.88) e interpersonales (1.44), mientras que las habilidades comunicativas mostraron la menor variación (0.82).

Así mismo, Villoslaba (2022) estableció la relación entre la inteligencia emocional y el Metamodelo del lenguaje como instrumento de Coaching en universitarios. Se adoptó un paradigma cuantitativo, positivista, no experimental de nivel correlacional. La metodología incluyó la aplicación de un cuestionario diseñado y validado, y el análisis utilizando SPSS Statistics 21.0, con estadísticas inferenciales para probar las hipótesis. Los hallazgos pusieron de manifiesto un vínculo directo y altamente relevante entre las variables, con un $Rho = 0.790$.

También, Casadei et al. (2022) se centró en evaluar el impacto del Coaching de Vida en la espiritualidad, la autoestima y la capacidad cognitiva. Se realizó como un estudio de caso longitudinal de enfoque cuantitativo con una muestra no probabilística de 24 adultos que participaron en 10 sesiones grupales de Coaching de Vida. Los resultados mostraron mejoras significativas en el bienestar espiritual total, la autoestima y la capacidad cognitiva de los participantes después de recibir el Coaching de Vida ($p = 0.0001$). Este estudio contribuye a la comprensión de cómo el Coaching de Vida genera efectos positivos en la vida, mejorando su espiritualidad, autoestima y capacidad cognitiva.

Así mismo, Gottschalk et al. (2019) un plan de acción fundamentado en el Coaching Cognitivo-Comportamental (CCC) ayudó a universitarios brasileños en la toma de decisiones sobre sus carreras, a través de la descripción detallada del protocolo de las seis sesiones de coaching que formaron parte de esta intervención. El CCC se basó en la modificación de creencias, identificación de recursos y evaluación de opciones para que los estudiantes pudieran tomar decisiones más informadas sobre sus futuras carreras profesionales. Se usó cuestionarios desarrollados por un grupo de investigación llamado "Intervenciones Cognitivo-Comportamentales: Estudio e Investigación (ICCEP)" para recopilar datos sociodemográficos. En total, participaron 61 universitarios a punto de graduarse. La mayoría eran mujeres solteras que trabajaban y nunca habían recibido tratamiento psicológico o psiquiátrico

En un estudio Lourdes et al. (2023) realizado en una universidad privada chiclayana, se determinó si el E-coaching y E-mentoring tenían influencia en los

emprendedores universitarios peruanos en tiempos de pandemia. En este sentido, se identificaron emprendimientos en etapas tempranas y se desarrolló un programa de talleres virtuales para satisfacer necesidades existentes y evaluar el progreso, con retroalimentación constante. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, explicativo y pre experimental con preprueba y posprueba considerando 12 estudiantes emprendedores (Escuela de Negocios y Administración); en consecuencia, el muestreo fue no probabilístico por conveniencia. Los resultados mostraron que los programas mejoraron criterios clave de los emprendimientos.

Además, Mancilla (2022) se enfocó en evaluar el impacto de un programa de coaching educativo diseñado para fortalecer la resiliencia en universitarios, especialmente aquellos que enfrentan adversidades debido a su origen en áreas marginales o comunidades rurales. Se centró en dimensiones como habilidades sociales, capacidad para resolver problemas, independencia y percepción de propósito y perspectivas futuras. La investigación siguió un enfoque cuantitativo cuasi experimental, utilizando encuestas y el cuestionario de resiliencia PARCO. La muestra incluyó a 44 estudiantes de ingeniería, divididos en grupos control y experimental. Los resultados indicaron que el programa generó una influencia considerable en el fortalecimiento de la resiliencia en estos estudiantes, lo que sugiere que abordar este aspecto en el entorno universitario es beneficioso.

Los programas de coaching son fundamentales porque fomentan el desarrollo personal, mejoran habilidades de gestión del tiempo, reducen el estrés académico y promueven el autoconocimiento, impulsando así el éxito académico y la preparación para el mundo laboral. Un estudio evaluó un programa de capacitación para proveedores de atención médica no especializados en una intervención breve de coaching para mejorar el uso de la presión positiva de las vías respiratorias (PAP) en veteranos con apnea del sueño. Se realizó un seminario web nacional para estos proveedores con el fin de implementar la intervención de coaching telefónico. La mayoría integró la intervención en su práctica y se sintieron cómodos asesorando sobre la apnea del sueño y el uso de PAP. Concluyeron que el seminario web fue factible para mejorar la capacitación

en PAP entre estos proveedores, mejorando así el acceso de los pacientes a una terapia efectiva (He et al., 2023).

Algunas de las bases teóricas que han influido en la comprensión de este SB académico, mencionan que es un fenómeno que afecta a estudiantes y se evidencia a través de un cansancio emocional, deshumanización y una disminución en la satisfacción personal en el contexto académico y estas incluyen: Teoría del Estrés de Richard Lazarus, quien propuso que el estrés es el resultado de una evaluación cognitiva de una situación. Su modelo enfatiza la importancia de la interpretación y la percepción individual del estrés. (Prieto y González, 2022). El SB académico se ha relacionado con el estrés crónico que experimentan los estudiantes debido a altas demandas académicas, presión por el rendimiento y expectativas elevadas. Además, la Teoría de Herbert Freudenberger, y esta se originó en el ámbito laboral, pero se ha aplicado al contexto académico. Se refiere a la despersonalización, proceso gradual de agotamiento emocional y disminución de la realización personal, considerado uno de los pioneros en el SB (Sadeghi et al., 2022).

Como bases teóricas en relación al coaching, es importante destacar que es una disciplina interdisciplinaria con el fin de guiar a las personas en lograr sus metas tanto personales como profesionales. Entre ellas, se consideran a la Teoría del Aprendizaje Social de Albert Bandura, la teoría plantea que las personas tienen la capacidad de adquirir conocimientos mediante la observación de terceros (modelado) y a través de la retroalimentación y las consecuencias que siguen a su comportamiento (Hutasuhut et al., 2023).

También, la Teoría del Desarrollo de Erikson, se centra en las etapas del desarrollo psicosocial (Nusser et al., 2023). El coaching considera este marco al abordar el desarrollo personal y profesional del individuo en diferentes etapas de la vida. Además, la Teoría de la Motivación de Maslow, con la jerarquía de necesidades de Maslow muestra cómo las personas buscan satisfacer sus necesidades básicas antes de avanzar hacia las más altas (Maslow, 1940, como se cita en Santos et al., 2020). El coaching tiene en cuenta estas necesidades al

ayudar a los individuos a identificar y trabajar en metas personales y profesionales.

Asimismo, la Teoría de la personalidad de Rogers, argumentando que el autoconcepto y la autoaceptación son cruciales para el crecimiento personal (Crowter, 2022). El coaching se basa en la autoconciencia y el desarrollo de la autoestima para impulsar el cambio. Finalmente, la Teoría de la inteligencia emocional de Goleman, menciona que la inteligencia emocional es como la habilidad para percibir y comprender tanto las propias emociones como las de los demás, además de la efectividad para gestionar adecuadamente la conducta emocional (Lamba et al., 2023). Al integrar estos elementos de la inteligencia emocional, el coaching puede ser más efectivo al abordar desafíos, promover el crecimiento personal y potenciar el liderazgo en diferentes contextos.

En relación a la variable de SB académico, menciona que ante situaciones extremas de estrés, este síndrome perjudica al estudiante de forma física y emocionalmente y por ende en su formación académica (Padilla et al., 2023). De igual manera, Santos et al. (2023) mencionan que es el síndrome de desgaste, el cual se encuentra relacionado al estrés generado por ejecutar el trabajo en largos periodos. Entre las dimensiones consideradas está el estrés académico crónico, se define como es un tipo de estrés persistente y prolongado que afecta a los estudiantes debido a las demandas y presiones asociadas con su vida académica. Aunque cierto nivel de estrés puede ser normal y, en algunos casos, incluso beneficioso para el rendimiento y la motivación, el estrés crónico produce problemas en la salud física y mental (Silva et al., 2020).

En relación a la segunda dimensión, se ha considerado es la Despersonalización, es un fenómeno psicológico y emocional que se caracteriza por una sensación de extrañeza o desconexión con uno mismo y con la realidad que le rodea. Las personas que experimentan despersonalización pueden sentirse como si estuvieran observándose a sí mismas desde fuera, como si estuvieran desconectadas de sus pensamientos, emociones y sensaciones físicas, o como si todo lo que sucede a su alrededor tuviera un aspecto irreal o de ensueño (Rojas et al., 2022). Y última dimensión considera es Disminución de la

realización personal, hace referencia a una vivencia en la que una persona percibe que no está obteniendo plenitud ni alcanzando su máximo rendimiento en diversos aspectos de su vida, lo cual puede incidir tanto en el ámbito personal como laboral (Lovo, 2020).

Y en cuanto a la variable de programas de coaching, es importante mencionar que se consideran como actores de este proceso al coach y el coachee. Para que la labor del primero sea efectiva, entonces debe tener la capacidad para gestionar el tiempo, asumir una escucha activa y formular preguntas y comentarios desafiantes generando una relación de confianza con el participante (Altopiedi & García, 2020). Y con respecto al coachee, es la persona que está dispuesta a trabajar activamente en su desarrollo profesional y personal, abierta a explorar y reflexionar sobre sus creencias, valores, fortalezas y áreas de mejora (Coller-Pete & Adriana - De Vries, 2022). Y se encontró una investigación respecto a la definición de coaching, en esta investigación a través de una entrevista a 50 coachees y coach, lo definieron como: relación diádica, mecanismo para el cambio, herramienta de crecimiento personal organizacional y manejo de disputas en grupos laborales (Revilla et al., 2022).

Dentro del proceso de coaching, se consideraron diversas dimensiones que buscan cultivar habilidades blandas en los estudiantes. Este enfoque permite generar un cambio de perspectiva, promoviendo una manera diferente de ser y actuar (Baldevenites et al., 2022). La primera dimensión se centra en las competencias emocionales que implican el reconocimiento, comprensión y regulación de las propias emociones y las de los demás, estas facilitan la interacción social, la toma de decisiones y el manejo efectivo de situaciones emocionales.

La segunda dimensión, se enfoca en las competencias interpersonales, habilidades que facilitan el desenvolvimiento (habilidades sociales y la interacción con otros en el ámbito académico); permitiendo así la mejora continua y la autorrealización (García et al., 2022).

En relación a la tercera dimensión se enfoca en las competencias conductuales, habilidades y capacidades para interactuar efectivamente con

otros, gestionar situaciones y conflictos, comunicarse de manera clara, resolver problemas, adaptarse al cambio y trabajar en equipo, entre otras habilidades observables en la conducta cotidiana (Garcia et al., 2022). Y por último la dimensión didáctica, esto incluye proporcionar información relevante sobre el síndrome, sus causas y síntomas, cumpliendo con los momentos, motivación y recursos (Dionisio et al., 2023).

El programa de coaching, va a estar realizado en 8 sesiones de las cuales contiene técnicas y dinámicas como SMART, autocuidado, respiración consciente, meditación guiada, ejercicios de mindfulness y métodos de gestión del estrés, entre otros.

La técnica SMART (Específicas, Medibles, Alcanzables, Relevantes y Temporales), esta técnica facilita la creación de objetivos claros y detallados en diferentes ámbitos. Al seguir estos principios, se logra definir metas con precisión, facilitando su medición, viabilidad y relevancia (Yanamadala & Weiss, 2022).

Asimismo, la técnica de autocuidado, se refiere a prácticas y hábitos conscientes adoptados para preservar el bienestar físico, emocional y mental, incluyendo actividades que promueven la relajación, la salud, y el equilibrio personal (Nagar et al., 2023). Además la técnica de respiración consciente, se refiere a la práctica de dirigir deliberadamente la atención hacia la respiración, enfocándose en su ritmo y patrón para aumentar la conciencia presente y reducir el estrés (Yakobchuk, 2022).

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

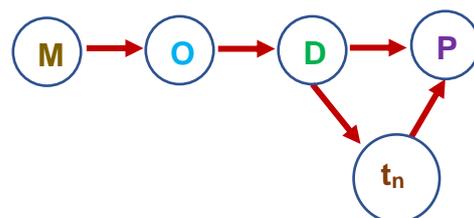
3.1.1. Tipo de investigación: De acuerdo con el Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica (CONCYTEC, 2018) una investigación es básica cuando la adquisición del conocimiento se basa en hechos observables, sin tener la intención de asignarles alguna aplicación específica. Por ende, la investigación planteada fue Básica, se identificó el nivel del SB académico, se propuso un Programa de coaching; sin embargo, por ciertas limitaciones de tiempo, esta investigación no se pudo aplicar.

3.1.2. Diseño de investigación

- El diseño fue de tipo no experimental, propositivo porque de acuerdo a Reyes (2022) en cuanto a la primera, se menciona que el investigador no interviene deliberadamente en las variables independientes ni regula las condiciones del entorno con el fin de examinar su impacto en las variables dependientes. En relación con la segunda, proporciona respuestas específicas a obstáculos particulares dentro de un ámbito concreto. Además, tuvo un enfoque cuantitativo, Se fundamenta en la medición objetiva y el análisis estadístico con el objetivo de obtener conclusiones que puedan generalizarse sobre un fenómeno o una población (Supo, 2020).

Figura 1

Diseño descriptivo-propositivo



Donde:

M: Muestra

O: Información relevante recogida

D: Diagnóstico y evaluación

P: Propuesta

tn: Fundamentación teórica

3.2 Variables y operacionalización:

La variable independiente es el Programa de coaching

- **Definición conceptual:** Disciplina de apoyo personal dirigida a lograr una transformación buscada en la persona (Sotomayor, 2021).
- **Definición operacional:** Sistema estructurado que emplea sesiones regulares para guiar, motivar y mejorar habilidades específicas del coachee hacia metas predefinidas. Se desarrollan ocho sesiones en un rango de 130 a 220 minutos.
- **Indicadores:** Utiliza técnicas de relajación, autocuidado y equilibrio, desarrolla la confianza en sí mismo, desarrolla habilidades de liderazgo y trabajo en equipo, establece metas claras, gestiona y adapta a cambios en su vida, desarrolla técnicas de gestión de tiempo y priorización, desarrolla de hábitos sostenibles, momentos, motivación y recursos.
- **Escala de medición:** Nominal.

La variable independiente es SB académico

- **Definición conceptual:** Condición en donde los estudiantes sienten agotamiento y adoptan una actitud cínica, distante hacia su propio proceso de aprendizaje, considerándose a sí mismos como poco eficaces (Fierro et al., 2023).
- **Definición operacional:** Se aplicó un cuestionario de 42 preguntas cerradas, cuyas alternativas son: Muy bajo, Bajo, Medio Bajo, Medio, Muy alto, el cual se mide el agotamiento mental, desmotivación, bajo rendimiento académico y emocional debido a excesiva presión y sobrecarga de responsabilidades educativas.
- **Indicadores:** Fatiga y falta de energía, desmotivación y pérdida de interés, dificultades de concentración, cambios en el estado de ánimo, disminución del rendimiento académico, aislamiento social, problemas de sueño, síntomas físicos, ansiedad y preocupación excesiva, sentimiento de irrealidad, dificultad para conectarse emocionalmente, sensación de estar desconectado del propio cuerpo, falta de identidad o sentido de sí mismo, dificultad para recordar eventos o momentos

significativos, apatía y falta de interés y sensación de estar desconectado de los demás, falta de satisfacción y logro, pérdida de interés y motivación, sentimientos de incompetencia, desconexión con los valores personales, baja autoestima y autoconfianza.

- **Escala de medición:** Ordinal.

3.3 Población, muestra y muestreo

3.3.1. Población: Conjunto de casos que son accesibles, definidos y limitados, adicionalmente cumplen con criterios predeterminados (Rodríguez et al., 2021). La población son 82 universitarios pertenecientes a las 3 asignaturas (Metodología, Tesis 1 y Tesis 2) de una universidad de Lambayeque.

- **Criterios de inclusión:** a) Los universitarios matriculados por primera vez la asignatura, b) Los universitarios que aceptaron participar en la investigación.
- **Criterios de exclusión:** Se consideraron a todos aquellos universitarios que no cumplieron los criterios de inclusión.

3.3.2. Muestra: Conjunto de comunidades, eventos, personas, entre otros, de los cuales se recopilaron datos, prescindiendo de la necesidad de representatividad (Supo, 2020). Se consideró a 65 estudiantes.

3.3.3. Muestreo: Es no probabilístico por conveniencia. Se consideraron sólo los que conforman la línea transversal de investigación. Respecto al primero se define como una forma de selección encaminado por el contexto y características de la investigación. Respecto al segundo, la selección rápida de participantes disponibles sin método aleatorio y práctico (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

3.3.4. Unidad de análisis: Alumnos que cursan las asignaturas que conforman la línea transversal de investigación de una universidad de Lambayeque.

- 3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos:** Se empleó la encuesta como técnica y Avila et al. (2020) menciona que permite obtener información del tema particular mediante la formulación de preguntas dirigidas a una muestra representativa de la población. El instrumento fue un cuestionario y Fonseca y Corona (2021) menciona que está conformado por aspectos que el evaluador considerará en el proceso de observación. Este instrumento se validó por tres obteniendo el valor de 1 (V. de Aiken) y 0.966 (Alfa de Cronbach) (Anexo 5).
- 3.5 Procedimientos:** Se coordinó la autorización con el director de Escuela para el desarrollo del estudio, confirmando la problemática. Luego, se les explicó a los alumnos los conceptos de SB académico y el programa de coaching previa aplicación del cuestionario, que previamente había sido validado por expertos. Se analizaron e interpretaron los resultados, confirmando la situación problemática. Posteriormente avalados con las bases teóricas, se diseñó el programa de coaching, que también es validado por expertos.
- 3.6 Método de análisis de datos:** Al inicio se utilizó el Excel para organizar y estructurar datos, SPSS complementa el proceso al permitir un análisis estadístico más riguroso y detallado, ofreciendo un enfoque integral (estadística descriptiva).
- 3.7 Aspectos éticos:** Se consideraron los principios del código de ética de la Universidad César Vallejo, como autonomía (libertad para participar en la investigación); no maleficencia (informar que no hay riesgo al involucrarse en el estudio; si alguna pregunta causa incomodidad, puede optar por no responder); beneficencia (los hallazgos del estudio fueron proporcionados a la institución sin que se obtenga algún beneficio económico o personal) y de justicia (los datos recopilados fueron anónimos, la información proporcionada fue confidencial) incluyendo las autorías (citando con normativa APA v.7) y al Resolución N°066-2023-VI-UCV.

IV. RESULTADOS

En cuanto al primer objetivo, se identificó el nivel de estrés crónico en estudiantes de una universidad de Lambayeque y se recopilaron los resultados siguientes:

Tabla 1

Resultados de la Dimensión 1 – Estrés crónico en los estudiantes de una universidad de Lambayeque, 2023

D1 – Estrés académico crónico	f.	%
Bajo	4	6.2
Medio	25	38.5
Alto	36	55.4
TOTAL	65	100

Nota: Resultados extraídos del cuestionario procesados en el SPSS.

Estos resultados reflejan que esos 36 universitarios están experimentando un agotamiento emocional significativo, carecen de interés y muestran insatisfacción con respecto a sus propios logros y realizaciones personales. Estos sentimientos pueden manifestarse como fatiga, falta de motivación y una sensación general de descontento con su rendimiento y metas alcanzadas. Esta prolongada tensión genera notables efectos emocionales y académicos, resaltando la importancia de abordarlo.

En cuanto al segundo objetivo, se determinó el nivel de despersonalización en estudiantes de una universidad de Lambayeque y se consiguieron los resultados siguientes:

Tabla 2

Resultados de la Dimensión 2 – Despersonalización en los estudiantes de una universidad de Lambayeque, 2023

D2 – Despersonalización	f.	%
Bajo	4	6.2
Medio	25	38.5
Alto	36	55.4
TOTAL	65	100

Nota: Resultados extraídos del cuestionario procesados en el SPSS.

Estos resultados indican que un grupo de 36 de los 65 evaluados, están experimentando síntomas que apuntan hacia un desapego emocional. Esto puede manifestarse como una desconexión emocional con su entorno, problemas para conectarse con su propio cuerpo, sensación de pérdida de identidad personal y falta de interés o indiferencia hacia los demás. Estos síntomas están relacionados con un posible estado de desmotivación, falta de conexión con su entorno social y una sensación de vacío emocional.

En cuanto al tercer objetivo, se determinó el nivel de disminución realización personal estudiantes de una universidad de Lambayeque y se obtuvo los resultados siguientes:

Tabla 3

Resultados de la Dimensión 3 – Disminución de la realización personal en los estudiantes de una universidad de Lambayeque, 2023

D3 – Realización personal	f.	%
Bajo	2	3.1
Medio	30	46.2
Alto	33	50.8
TOTAL	65	100

Nota: Resultados extraídos del cuestionario procesados en el SPSS.

Estos datos reflejan que 33 alumnos enfrentan desafíos significativos: experimentan una sensación de irrealidad, carecen de satisfacción y logros, muestran desinterés, se perciben como incompetentes, se sienten desconectados de sus valores personales y presentan una autoestima baja con falta de confianza en sí mismos. Estos indicadores revelan una compleja lucha con la percepción de logro y satisfacción personal entre la mayoría de los estudiantes evaluados.

En cuanto al cuarto objetivo, se determinó el nivel SB académico en estudiantes de una universidad de Lambayeque y se obtuvieron los siguientes resultados:

Tabla 4

Resultados de la Variable dependiente – Síndrome de burnout académico en los estudiantes de una universidad de Lambayeque, 2023

VD – Síndrome de burnout académico	f.	%
Bajo	4	6.2
Medio	20	30.8
Alto	41	63.1
TOTAL	65	100

Nota: Resultados extraídos del cuestionario procesados en el SPSS.

El nivel de síndrome de burnout académico alto implica que 41 estudiantes están experimentando un agotamiento emocional persistente, una desconexión emocional con sus labores académicas y una baja percepción de realización personal. Esto se traduce en una notable falta de energía, un cinismo marcado hacia las tareas académicas y una sensación disminuida de logro o eficacia en su entorno universitario. Es evidente que este nivel alto tiene un impacto significativo en su bienestar emocional y su desempeño académico.

En relación al objetivo N°5, se muestra el resultado de validación del cuestionario que se aplicó a los estudiantes de una universidad de Lambayeque.

Tabla 5

Resultado de validación del cuestionario aplicado en los estudiantes de una universidad de Lambayeque, 2023

ITEM	CRITERIO	Experto			Suma (Si)	V de Aiken
		1	2	3		
	Pertinencia con la investigación					
1	Pertinencia con el problema, objetivos e hipótesis de investigación.	1	1	1	3	1.0
2	Pertinencia con las variables y dimensiones.	1	1	1	3	1.0
3	Pertinencia con las dimensiones e indicadores.	1	1	1	3	1.0
4	Pertinencia con los principios de la redacción científica (propiedad y coherencia).	1	1	1	3	1.0
5	Pertinencia con los fundamentos teóricos	1	1	1	3	1.0
6	Pertinencia con la estructura de la investigación	1	1	1	3	1.0
7	Pertinencia de la propuesta con el diagnóstico del problema	1	1	1	3	1.0
	Pertinencia con la aplicación					
8	Es aplicable al contexto de la investigación	1	1	1	3	1.0
9	Soluciona el problema de la investigación	1	1	1	3	1.0
10	Su aplicación es sostenible en el tiempo	1	1	1	3	1.0
11	Es viable en su aplicación	1	1	1	3	1.0
12	Es aplicable a otras instituciones con características similares	1	1	1	3	1.0
V de Aiken de la propuesta					1.00	

Nota. Resultado extraído después de ser validado por tres expertos en docencia universitaria.

El resultado de la Tabla 5 indica que un coeficiente V. de Aiken (coeficiente V) de 1, esto se debió que las observaciones dadas por los expertos fueron levantadas y posteriormente dieron su conformidad a través de su informe. Después es aplicado a los estudiantes.

V. DISCUSIÓN

En esta sección de discusión, analiza detalladamente los resultados de un cuestionario de 42 preguntas, alineado con los objetivos de proponer un Programa de Coaching contra el agotamiento académico en estudiantes de Lambayeque. Se enfoca en identificar el estrés, despersonalización y falta de realización personal. Estos datos permiten interpretar los niveles de estos aspectos en la población estudiantil.

La discusión se enfoca en tres áreas clave: analiza en detalle los resultados en relación con cada objetivo, destaca tendencias y posibles implicaciones, comparándolos con teorías e investigaciones actuales. Se respalda la propuesta en un programa de coaching y se detallan sus 8 sesiones, abarcando dimensiones emocionales, interpersonales, conductuales y didácticas. Por último, se ofrecen reflexiones finales y aspectos de mejora, destacando la importancia de los hallazgos, evaluando la viabilidad del programa en entornos universitarios y su influencia en el bienestar estudiantil.

Los resultados obtenidos se reflejan en las tablas del 1 al 5 y de acuerdo a los objetivos planteados. Los datos de la Tabla 1 revelan que el 55.4% de los universitarios en Lambayeque enfrentan un elevado nivel constante de estrés académico, demostrando que los universitarios están experimentando un considerable agotamiento emocional, acompañado de una disminución en su interés y satisfacción personal con sus logros. También se manifiesta en la forma de fatiga, falta de motivación y una sensación general de insatisfacción con su rendimiento y logros académicos. En la misma línea, Jagodics & Szabó (2022) identificó una falta de compromiso, bajo rendimiento y pérdida de motivación que llevaron a algunos estudiantes a abandonar sus estudios universitarios, entonces, elaboraron el UDRQ (estable y confiable), aplicado a 743 universitarios y su análisis se llevó a cabo mediante técnicas como correlación, modelado de ecuaciones estructurales y análisis factorial confirmatorio. De igual manera, Pérez et al. (2022) examinó el SB en 412 estudiantes, focalizándose en tres áreas: cinismo, autoeficacia académica y agotamiento emocional y basado en ello, se evidenció que el 66.74% presentaban niveles más bajos de autoeficacia académica. Agregando a los anteriores, Gómez-Urquiza et al. (2023) estudiaron el

agotamiento en 2744 estudiantes, encontraron un alto agotamiento emocional (41%), baja sensación de logro (27%). Del mismo modo, Benítez et al. (2023) realizaron evaluaron a universitarios a través del cuestionario de Harit Ayurveda y (MBI), encontrando un 66.67% de los estudiantes presenta niveles de estrés crónico. De la misma forma Gómez-Ospina & García-Perdomo (2022) evaluaron el SB y el compromiso de universitarios con su carrera, encontrando que un 73.9% mostró niveles altos de agotamiento.

En la Tabla 2, se destaca que el 55.4% de los estudiantes de una universidad en Lambayeque muestran un nivel alto de despersonalización de los 65 evaluados presentando síntomas de desapego emocional, desconexión con el entorno, problemas de identidad y apatía hacia los demás. Esta situación se relaciona con la desmotivación, falta de conexión social y vacío emocional en este grupo específico de estudiantes. En concordancia a los resultados obtenidos se tiene a Lara et al. (2023) considerando a 69 participantes se encontró que el 46.4% con una alta despersonalización.

En la Tabla 3 se muestra un 50.8% muestran un nivel alto de disminución de la realización personal, experimentando irrealidad, falta de satisfacción y logros, desinterés, percepción de incompetencia, desconexión de sus valores personales y baja autoestima con falta de confianza. Estos resultados guardan relación con Muñoz et al. (2022) demostraron en su estudio que el 69.93% manifestaba baja realización personal de 153 estudiantes.

La Tabla 4 confirma la presencia marcada del SB académico en estudiantes universitarios en Lambayeque. Así también se destaca que el 63.1% se sitúa en un nivel alto de este SB, afectando en su bienestar emocional y desempeño académico. En concordancia Panduro (2020) evaluó el SB en 426 universitarios utilizando el cuestionario MBI-SS (15 ítems), se evidenció que el 11.2% de los participantes presentaban riesgo de experimentar el SB académico. Además, Jiménez & Caballero, (2021) se corroboró que el SB está relacionado con los aspectos agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal, a través de los resultados obtenidos del 73.2%, 45.75% y 69.93% respectivamente; considerando una muestra de 807 estudiantes. De la misma manera, Astudillo et al. (2018) encontraron un 64.4% de la presencia del SB de

los 45 evaluados, en la evaluación se consideraron los aspectos de agotamiento emocional, logro personal y despersonalización; teniendo como resultados 76%, 55% y 62% respectivamente.

El SB académico se vincula estrechamente con la teoría estrés de Lazarus debido a que esta se enfoca en la percepción subjetiva del estrés en entornos educativos. La forma en que interpretan la carga académica, la presión por el rendimiento y las expectativas influye en su nivel de estrés. La evaluación subjetiva de estas demandas y recursos disponibles puede generar sentimientos de sobrecarga, lo que afecta su bienestar emocional y su desempeño académico. La adaptación de estrategias de afrontamiento se vuelve crucial para manejar y prevenir este síndrome en contextos educativos. Así también, la teoría del desgaste profesional de Freudenberg, destaca la erosión progresiva de motivación, energía y entusiasmo en entornos educativos.

La presión por el rendimiento, la sobrecarga de trabajo y las expectativas elevadas contribuyen al agotamiento. Esta teoría destaca la importancia de reconocer los signos tempranos del burnout, promoviendo estrategias de autocuidado, apoyo emocional y cambios en el sistema educativo para contrarrestar este fenómeno, permitiendo un ambiente más saludable y productivo para el desarrollo académico y personal de los estudiantes.

En el contexto de un programa de coaching, se evidenció un V. de Aiken de 0.99 mostrado en la Tabla 5, lo que indica una alta concordancia ya que señala que los expertos, que están conformados por Doctores de Educación y experiencial laboral en universidades nacionales y particulares, con conocimiento profundo del programa, están consistentemente de acuerdo en que el programa de coaching es confiable. Esta consistencia en las evaluaciones refuerza la credibilidad y la validez del programa, otorgándole una base sólida y confiable para su implementación y aplicación práctica.

En este programa de coaching consta de 8 sesiones que ofrece soporte y herramientas para manejar el agotamiento emocional, falta de logro personal y desvinculación. Busca crear metas realistas, gestionar el tiempo y restablecer el equilibrio entre lo académico y personal, considerando dimensiones emocionales,

interpersonales, conductuales y didácticas. Este enfoque integral que es clave para mejorar el bienestar y rendimiento académico de los estudiantes.

Existen diferentes investigaciones donde avalan que después de la implementación de estos programas de coaching se ha mejorado significativamente el SB académico. En esta línea tenemos a un estudio de caso y control realizado por Kuehn et al. (2023) sobre Experiencias de Alcance de Salud Global (GHOEs), los datos recopilados antes y después de 10 semanas mostraron una significativa reducción en el agotamiento personal y de estudios entre los participantes.

De igual manera, al inicio de su estudio, Campaño (2022) muestra que el 75% de los participantes experimentaron un estrés académico, mientras que el 25% presentó agotamiento emocional y otros niveles de malestar y después de aplicar el programa se generó un efecto positivo en el bienestar emocional al enfatizar la relevancia de conocer las propias fortalezas y áreas de mejora, así como desarrollar destrezas para manejar emociones y planificar actividades de forma eficaz. De la misma manera, Casadei et al. (2022) a través de su estudio longitudinal cuantitativo investigó el efecto del Coaching de Vida en espiritualidad, autoestima y capacidad cognitiva, empleando el enfoque de casos con 24 adultos en 10 sesiones grupales. Los resultados revelaron mejoras significativas ($p = 0.0001$) destacando el impacto positivo del programa. De igual forma, Gottschalk et al. (2019) detalla un plan de acción basado en el Coaching Cognitivo-Comportamental para universitarios (6 sesiones) centradas en modificar creencias y evaluar opciones de carrera; logrando ayudar en la toma de decisiones de sus carreras.

Este programa también está basado en diferentes teorías, y entre ellas se considera la teoría de Bandura (Aprendizaje social), como la autoeficacia se entrelaza en el coaching al potenciar la confianza en las habilidades individuales para alcanzar metas. Los coaches trabajan con sus clientes para fortalecer esa creencia en sí mismos, así facilitan la superación de desafíos y aumentando la confianza en su capacidad para triunfar.

En paralelo, la teoría de Erikson (Psicosocial), que se centra en las etapas del desarrollo psicosocial y en este estudio se está considerando jóvenes que se

encuentran entre los años 18 – 23 años pertenecientes a la etapa “Intimidad versus Aislamiento”, donde encuentran su eco en el coaching al abordar crisis identitarias y desafíos personales. Estos programas ayudan a las personas a enfrentar y resolver conflictos internos, promoviendo la autenticidad y el crecimiento individual.

Además, la jerarquía de necesidades de Maslow también se refleja en el coaching, ya que busca satisfacer las necesidades básicas y fomentar el crecimiento personal. Desde la seguridad hasta la autorrealización, los coaches trabajan con individuos para identificar y abordar estas necesidades, impulsando así su desarrollo integral.

Asimismo, la teoría de Rogers (Humanista) genera un aporte al coaching una base fundamental en la relación humana. Los coaches crean un espacio seguro y de aceptación incondicional para sus clientes, fomentando una relación de confianza y apoyo que permite el autoconocimiento y el cambio positivo.

Finalmente, la teoría de Goleman (Inteligencia emocional), este programa de coaching utiliza la inteligencia emocional como base para fortalecer a los estudiantes universitarios, capacitándolos para enfrentar y superar el agotamiento académico. Les ayuda a comprender y manejar sus emociones, encontrar motivación, establecer límites saludables y fortalecer relaciones, permitiéndoles afrontar los desafíos académicos con mayor resiliencia y bienestar emocional.

El programa consta de ocho sesiones diseñadas para mejorar el bienestar y el rendimiento académico. En la primera sesión, se enseñan técnicas de relajación y autocuidado, como la respiración consciente y la meditación. La segunda sesión se enfoca en fortalecer la confianza, explorando cómo el burnout afecta la autoconfianza y utilizando afirmaciones positivas. La tercera sesión busca cultivar habilidades de liderazgo y trabajo en equipo mediante actividades reflexivas. La cuarta sesión se centra en mejorar las habilidades de comunicación, con ejercicios de escucha activa y expresión clara. En la quinta sesión, se reflexiona sobre metas a corto y largo plazo, alineadas con valores y fortalezas personales. La sexta sesión aborda la gestión del cambio y la adaptación mediante estrategias y reflexiones sobre experiencias pasadas. La séptima sesión busca mejorar la gestión del tiempo y el equilibrio entre estudio y vida personal.

Finalmente, la octava sesión se concentra en prevenir el agotamiento, mejorar la resiliencia y establecer hábitos saludables. Cada sesión incluye actividades prácticas, reflexiones y planes de acción personalizados para aplicar lo aprendido en la vida diaria (Mancilla, 2022).

Es importante mencionar que este cuestionario se aplicó en el mes de septiembre, al finalizar el ciclo académico de la universidad donde se llevó a cabo el estudio. Esto se realizó tras coordinar con el director de la Escuela, ya que se sabía que la carta de autorización por parte de la Universidad César Vallejo se emitiría posteriormente. Durante esas fechas, el siguiente ciclo académico aún no había comenzado. Además, cabe destacar que se realizó una prueba piloto con 23 alumnos. Durante esta fase, se les explicó a los estudiantes el propósito del cuestionario, cada dimensión que se evaluaría y la importancia de responder con sinceridad, ya que esto contribuiría significativamente a la investigación. Esta prueba piloto también permitió verificar la confiabilidad del instrumento y detectar la presencia del SB académico entre los estudiantes.

VI. CONCLUSIONES

En conclusión, este estudio propositivo destaca la relevancia de implementar un programa de coaching para abordar el SB académico.

1. Más de la mitad de los evaluados experimentan estrés crónico, reflejado en agotamiento emocional y descontento con sus logros, mostrando agotamiento, falta de interés y bajo rendimiento debido a problemas de concentración, cambios de humor y aislamiento social.
2. Existen altos niveles de despersonalización, es decir que muchos estudiantes sienten desmotivación y desconexión social; experimentando irrealidad, dificultades emocionales y desconexión con su identidad, recordando poco con apatía, afectando sus relaciones y generando distancia emocional.
3. Altos porcentajes revelan una baja realización personal, reflejada en falta de satisfacción, irrealidad, desinterés, percepción de incompetencia, desconexión de valores y baja autoestima, generando carencia de satisfacción y logro, unida a la pérdida de interés, genera sentimientos de incompetencia y baja autoestima debido a la desconexión con valores personales y falta de confianza.
4. La mayoría de los estudiantes evaluados se encuentran en un nivel alto de SB académico. Este nivel implica que estos estudiantes están experimentando agotamiento emocional persistente, desconexión emocional con sus labores académicas y una baja percepción de realización personal.
5. Tres expertos respaldaron la efectividad del Programa de Coaching Académico en estudiantes de Lambayeque, validando su capacidad para mejorar el rendimiento y habilidades estudiantiles, allanando el camino para futuras mejoras e implementaciones.
6. Se diseñó un programa de coaching garantiza ser una herramienta efectiva para abordar el SB académico, proporcionando a los estudiantes estrategias y recursos para manejar el agotamiento emocional, la desconexión emocional con sus labores académicas y la baja percepción de realización personal.

VII. RECOMENDACIONES

A continuación, se presentan las recomendaciones fundamentales derivadas de esta investigación, que estará a cargo al director de escuela en coordinación con el área de bienestar social:

1. El rector de la universidad debe coordinar la participación de los decanos de cada facultad, así como el área de Bienestar social para obtener una visión integral del problema, estableciendo canales de comunicación efectivos entre los universitarios, directores de escuelas y el jefe del consultorio de psicología para garantizar una comprensión profunda y el seguimiento adecuado del plan.
2. El director de Escuela y la jefatura del Área de Bienestar Social – Consultorio de Psicología deben desarrollar un sistema de seguimiento regular de los planes de acción de los alumnos, garantizando así un monitoreo continuo del progreso y hacer una retroalimentación.
3. El Área de Bienestar Social – Consultorio de Psicología deben llevar a cabo las sesiones del programa al aire libre, permitiendo un entorno natural que fomente la reflexión, la creatividad y la interacción con el ambiente, facilitando la relajación y promueve una mayor apertura al autoconocimiento, lo que refuerza la efectividad del coaching.
4. El Área de Bienestar Social – Consultorio de Psicología debe asegurar una retroalimentación exhaustiva de los universitarios participantes, atendiendo sus preocupaciones, sugerencias y cualquier cambio que pueda ser necesario para optimizar el programa y satisfacer las necesidades individuales.
5. El programa debe involucrar a estudiantes y docentes, ofreciendo herramientas para fortalecer habilidades pedagógicas, manejo del estrés, liderazgo y desarrollo personal del profesorado. Esto fomentará la adaptación a las cambiantes necesidades estudiantiles y mejorará el rendimiento académico.
6. Se motiva a los investigadores venideros a ahondar en la aplicación y valoración del programa de coaching, reconociéndolo como una táctica esencial para enfrentar los desafíos del síndrome de burnout académico.

VIII. PROPUESTA

1. TÍTULO DE LA PROPUESTA

Reboot Educativo: Coaching para desarrollar tu potencial.

2. PRESENTACIÓN

Este programa se compone de ocho sesiones diseñadas para potenciar el bienestar y el rendimiento académico de los universitarios. Cada sesión está cuidadosamente diseñada para brindar herramientas prácticas y estrategias personalizadas, promoviendo un desarrollo integral y sostenido en la vida académica y personal de cada participante y está enfocado a para atender a los problemática encontrada, evidenciado en los resultados del diagnóstico revelaron cifras preocupantes, el 55.4% de los estudiantes experimentan estrés crónico, otro 55.4% presenta niveles altos de despersonalización y un abrumador 97% reporta bajos niveles en la realización personal (Ver Anexo 7).

3. CONCEPTUALIZACIÓN

El programa de coaching para el SB académico se fundamenta en teorías como las de Lazarus y Freudenberger, que ven el burnout como un proceso interactivo entre individuo y entorno, y la importancia de la dedicación excesiva en contextos académicos. Las perspectivas de Bandura, Erikson, Maslow y Rogers añaden elementos clave, como la autoeficacia, el desarrollo personal, la satisfacción de necesidades y el autoconcepto positivo. Estas teorías, a lo largo del tiempo, han convergido para ofrecer una visión más completa del burnout, facilitando estrategias de coaching que fortalezcan la capacidad de afrontar el estrés, promuevan el desarrollo personal y la congruencia con el entorno, contribuyendo así a prevenir y mitigar el agotamiento emocional.

4. OBJETIVOS

Objetivo general

- Potenciar el rendimiento académico y el bienestar emocional de los universitarios.

Objetivos específicos

- Identificar y gestionar emociones negativas como estrés, ansiedad o frustración asociadas a la carga académica.

- Mejorar la habilidad para establecer relaciones positivas y colaborativas.
- Desarrollar estrategias para la organización y gestión del tiempo.
- Proporcionar recursos y herramientas didácticas para la gestión del estrés académico y la promoción del bienestar estudiantil.

5. JUSTIFICACIÓN

El programa de coaching para el SB académico en universitarios se justifica por la necesidad urgente de abordar el agotamiento emocional que afecta a esta población. Su importancia radica en ofrecer herramientas prácticas para enfrentar el estrés académico, mejorando el bienestar y el rendimiento estudiantil. Esto beneficia no sólo a los estudiantes, sino también a la comunidad universitaria y a la sociedad en general al promover entornos de aprendizaje más saludables. Además, el programa contribuye al conocimiento al llenar vacíos en la comprensión del SB y ofrece estrategias metodológicas que pueden ser aplicables en diversos contextos educativos.

6. FUNDAMENTOS TEÓRICOS

Se fundamenta en la Teoría del Aprendizaje Social de Bandura influye significativamente en el proceso de coaching al destacar la importancia de la observación, la imitación y el modelado como mecanismos de aprendizaje. Además, la Teoría del Desarrollo de Erikson, influye en el coaching al proporcionar una base para comprender las necesidades y desafíos individuales en distintas etapas.

Asimismo, la Teoría de la Motivación de Maslow influye en el coaching al resaltar la jerarquía de necesidades humanas. El coaching se alinea con esta teoría al abordar las necesidades del coachee, desde las básicas hasta las de autorrealización.

De la misma manera, la Teoría de la Personalidad de Rogers, centrada en el concepto de la autoactualización y la importancia del ambiente de apoyo. También, la Teoría del Estrés de Richard Lazarus sugiere que el agotamiento emocional y la despersonalización surgen como respuestas a un estrés.

Además, la Teoría de Herbert Freudenberger, se centra en el agotamiento resultante de la sobre exigencia y el desgaste emocional. Finalmente, la Teoría de Goleman, se enfoca a la inteligencia emocional, ayudando a los estudiantes a comprender y manejar sus emociones, establecer metas motivadoras, regular el estrés y fortalecer sus relaciones, se les empodera para superar el agotamiento y enfrentar los desafíos universitarios con mayor resiliencia.

7. PRINCIPIOS PSICOPEDAGÓGICOS

Un programa de coaching se enfoca en los principios de aprendizaje activo y flexibilidad para atención individualizada y el empoderamiento de estudiante. El primero, adaptando estrategias a las necesidades de cada estudiante, promueve la toma de decisiones y el logro de metas propias. A través de aplicaciones prácticas, respaldado por un enfoque positivo que fortalece la confianza del estudiante. Segundo, se enfatiza la relevancia práctica del contenido universitario, mientras se brinda un constante apoyo y feedback constructivo. Además, se desarrollan habilidades emocionales como la resiliencia y la gestión del estrés, adaptándose a nuevos desafíos.

8. CARACTERÍSTICAS

El programa consta de ocho sesiones diseñadas para abordar distintos aspectos del bienestar y el manejo del síndrome de burnout en estudiantes universitarios. Es rígido, porque tiene un plan estructurado y sesiones predeterminadas, o flexible, adaptándose a las necesidades individuales de cada estudiante. Su funcionalidad se centra en proporcionar herramientas prácticas y técnicas aplicables al entorno académico, mientras que desde una perspectiva psicopedagógica combina aspectos de la psicología y la pedagogía para abordar el bienestar emocional y el rendimiento académico. Además, un enfoque integral considera todas las dimensiones del individuo, no solo lo académico, sino también lo emocional, social y personal.

9. ESTRUCTURA

Figura 2

Diseño de la propuesta del Programa de Coaching



10. ESTRATEGIAS PARA IMPLEMENTAR LA PROPUESTA

Tabla 6

Estrategias para la implementación de la propuesta

Sesión	Objetivo	Estrategia a desarrollar	Dimensión	Tiempo (min)	Responsables	Instrumento
Renueva bienestar	tu	Dominar técnicas prácticas de relajación, autocuidado y equilibrio	<ul style="list-style-type: none"> Respiración consciente. Meditación guiada. Ejercicio de mindfulness. Planificación de autocuidado personal. 	Competencias emocionales	150	
Descubre Confianza Interior	tu	Fortalecer la confianza, brindar herramientas prácticas y emocionales.	<ul style="list-style-type: none"> Construcción de confianza. 	Competencias interpersonales	130	
Empodera camino	tu	Capacitar sobre las habilidades de liderazgo y trabajo en equipo	<ul style="list-style-type: none"> Roles y colaboración. Liderazgo personal. 		160	
Potencia tu voz		Fomentar habilidades de comunicación (escucha activa).	<ul style="list-style-type: none"> Escucha activa. Expresión clara de ideas. Lenguaje no verbal Tu espacio tranquilo (manejo del estrés y ansiedad). 	Competencias interpersonales	260	Área de bienestar social Escuela Profesional Alumnos Ficha de observación
Metas 360"		Establecer metas claras en la vida universitaria y más allá.	<ul style="list-style-type: none"> Rumbo al éxito profesional. Rumbo a las metas claras. 		220	
Adaptación maestra		Cultivar la resiliencia, flexibilidad y habilidades de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> Mapeando experiencias. Adaptándose al cambio. Rumbo a la reflexión guiada. 		200	
Domina tu tiempo y recupera equilibrio	el	Optimizar su uso del tiempo y recursos disponibles	<ul style="list-style-type: none"> SMART PROMODORO 	Competencias conductuales	130	
Recuperando control	el	Prevenir el agotamiento, aumentar la resiliencia y mejorar el bienestar general,	<ul style="list-style-type: none"> CLEAR. Gestión de tiempo. 		160	

Nota. Resumen de la propuesta del Programa de Coaching, considerando sesión, objetivo, estrategia a desarrollar, dimensión, tiempo, responsable e instrumento.

REFERENCIAS

- Altopiedi, M., & García, A. B. (2020). El papel del «coach» en la formación de directivos: Análisis de un programa específico. *Educar*, 56(1), Article 1. <https://doi.org/10.5565/rev/educar.1055>
- Ardiles-Irarrázabal, R., Cortés-Sandoval, C., Diamond-Orellana, S., Gutiérrez-Leal, C., Paucar-Evanan, M., & Toledo-Valderrama, K. (2022). Burnout académico como factor predictivo del riesgo suicida en estudiantes de enfermería. *Index de Enfermería*, 31(1), 14-18.
- Astudillo, M., Losada, M., Schneeberger, H., Coronado, F., & Curitol, S. (2018). Prevalence of burnout syndrome in a center for academic-public surgery assistance in Chile. *Revista Chilena de Cirugía*, 70(2), 117-126. Scopus. <https://doi.org/10.4067/s0718-40262018000200117>
- Avila, H. F., González, M. M., & Licea, S. M. (2020). La entrevista y la encuesta: ¿Métodos o técnicas de indagación empírica? *Didáctica y Educación ISSN 2224-2643*, 11(3), Article 3.
- Baldevenites, E. V. L., Lucero, S. I., & González, A. M. G. (2022). Development of soft skills in education with educational coaching. *Human Review. International Humanities Review / Revista Internacional de Humanidades*, 11. Scopus. <https://doi.org/10.37467/revhuman.v11.3910>
- Benítez, L. F., Correa, C., Jattin, J., Valdes, C., Gamma, P., & Ballesteros, G. (2023). Evaluation of Burnout syndrome in first year medical students and its relationship with alterations of the Ayurvedic mind-body balance. *Medicina Naturista*, 17(1), 56-63. Scopus.

- Betancur Sanchez, L. (2023). *Síndrome de Burnout: Una mirada documental a la intervención y tratamiento en Colombia*.
<https://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/34057>
- Campayo Muñoz, E. (2022). Coaching in higher education. *Human Review. International Humanities Review / Revista Internacional de Humanidades*, 11. Scopus. <https://doi.org/10.37467/revhuman.v11.3907>
- Casadei, G., Silva, E., Oliveira, L. de, Bennemana, R. M., Casadei, G., Silva, E., Oliveira, L. de, & Bennemana, R. M. (2022). Efeito do coaching na espiritualidade, autoestima e capacidade cognitiva de idosos. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 23(3), 818-831.
<https://doi.org/10.15309/22psd230319>
- Coller-Pete, Salomé & Adriana de Vries, Dina Johanna. (2022). *Towards building theory on coachee readiness*. <https://doi.org/10.24384/HDS1-2J35>
- CONCYTEC. (2018). *Investigación básica – Base de Conocimiento*.
<https://conocimiento.concytec.gob.pe/termino/investigacion-basica/>
- Corrales-Reyes, I. E., Villegas-Maestre, J. D., Berenguer-Gouarnaluses, J. A., Torres-Fernández, L. S., Mamani-Benito, O. J., & Carranza-Esteban, R. F. (2022). Evidencias de validez y confiabilidad de una escala de burnout en estudiantes cubanos de Estomatología. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 51(1). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0138-65572022000100017&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Crowter, J. (2022). 'To Be That Self Which One Truly Is': Trans Experiences and Rogers' Theory of Personality. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 21(4), 293-308. Scopus.
<https://doi.org/10.1080/14779757.2022.2028665>

- Dionisio Escalante, E. R., Palacios Garay, J. P., Zavaleta Oliver, J. M., Venturo Orbegoso, C. O., & Damian Nuñez, E. F. (2023). Post-pandemic prevention strategies for burnout syndrome in Peruvian university teachers. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 3. Scopus. <https://doi.org/10.56294/SALUDCYT2023572>
- Fierro Freixenet, C., Parra Ponce, P., & Pérez Villalobos, C. (2023). Academic burnout and performance of clinical teachers in residents of medical specialties of a Chilean university. *Educacion Medica*, 24(2). Scopus. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2023.100792>
- Fonseca Hernández, M., & Corona Martínez, L. A. (2021). The evaluation of the round teaching assistance activity: Proposed observation guide. *MediSur*, 19(3), 413-420.
- Fuster-Guillén, D., Ocaña-Fernández, Y., & Figueroa, R. P. N. (2021). Stress coping styles influencing the solution of social problems in university students in social isolation due to COVID 19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(4), 410-417. Scopus. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5227522>
- García, D. D. L. C., Tacca, M. B. C., Mendoza, M. Ú. U., Loaiza, I. G., Salas, J. C., & Aguilar, S. D. (2022). Incidencia del pensamiento crítico en el desarrollo de las competencias académicas en estudiantes universitarios de educación. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), Article 6. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.3880
- García, N. M., García, A. M., & Cansado, M. Á. N. (2022). Festival Publicatessen: A tool for the integration of academic and professional skills. *Human*

- Review. International Humanities Review / Revista Internacional de Humanidades*, 11. Scopus. <https://doi.org/10.37467/revhuman.v11.3890>
- Gómez-Ospina, J. C., & García-Perdomo, H. A. (2022). Prevalence and Factors Associated with Burnout Syndrome and Engagement in Health Sciences Students at a Public University (2019). *Revista Colombiana de Psiquiatria*. Scopus. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2022.10.002>
- Gómez-Urquiza, J. L., Velando-Soriano, A., Membrive-Jiménez, M. J., Ramírez-Baena, L., Aguayo-Estremera, R., Ortega-Campos, E., & Cañadas-De la Fuente, G. A. (2023). Prevalence and levels of burnout in nursing students: A systematic review with meta-analysis. *Nurse Education in Practice*, 72, 103753. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2023.103753>
- Gottschalk, L. L. L., Monteiro, J. K., & Andretta, I. (2019). COACHING COGNITIVO-COMPORTAMENTAL: RELATO DE UMA INTERVENÇÃO BREVE DE CARREIRA NA TRANSIÇÃO UNIVERSIDADE-TRABALHO. *Psicologia em Estudo*, 24, e39798. <https://doi.org/10.4025/1807-0329e39798>
- He, K., Crouch, T., Kaitz, J., Oien, A. D., De Paul, N., Palen, B. N., & Parsons, E. C. (2023). Improving adherence to PAP therapy: A brief PAP coaching intervention for health care providers. *PEC Innovation*, 3. Scopus. <https://doi.org/10.1016/j.pecinn.2023.100230>
- Hernández-Sampieri, D. R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*.
- Hutasuhut, S., Thamrin, T., & Ridwan, M. (2023). A CREATIVE MODEL OF ENTREPRENEURSHIP LEARNING TO IMPROVE SELF-EFFICACY, ENTREPRENEURIAL INTENTION, AND STUDENT ACHIEVEMENT.

- Creativity Studies*, 16(2), 578-592. Scopus.
<https://doi.org/10.3846/cs.2023.13468>
- Jagodics, B., & Szabó, É. (2022). Student Burnout in Higher Education: A Demand-Resource Model Approach. *Trends in Psychology*.
<https://doi.org/10.1007/s43076-021-00137-4>
- Jiménez Villamizar, M. P., & Caballero Domínguez, C. C. (2021). Perceived general health and its association with academic burnout syndrome and suicide ideation in Colombian university students. *Psicogente*, 24(45).
Scopus. <https://doi.org/10.17081/psico.24.45.3878>
- Kuehn, T., Crandall, C., Schmidt, J., Richards, Z., Park, T., Szczepaniak, M., Zapata, I., & Wardle, M. (2023). The impact of global health outreach experiences on medical student burnout. *BMC Medical Education*, 23(1).
Scopus. <https://doi.org/10.1186/s12909-023-04451-6>
- Lamba, S. V., Jagadeesh, M., & Deshpande, A. (2023). Emotional Intelligence as the Core of Intelligence: A Perspective Based on the Bhagavad Gita. *Pastoral Psychology*, 72(1), 65-83. Scopus. <https://doi.org/10.1007/s11089-022-01032-0>
- Lara López, N., Chauca Bajaña, L. A., Rodríguez Tates, M., Lara Lopez, C., Pérez-Sayáns, M., & Velasquez Ron, B. (2023). Burnout Syndrome in Dental Clinic Students. *Avances en Odontoestomatología*, 39(1), 36-41.
Scopus.
- Loeckx, M., Rodrigues, F. M., Blondeel, A., Everaerts, S., Janssens, W., Demeyer, H., & Troosters, T. (2023). Sustaining training effects through physical activity coaching (STEP): A randomized controlled trial. *International*

- Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20(1). Scopus.
<https://doi.org/10.1186/s12966-023-01519-w>
- Lourdes, V.-T. S., Alberto, V.-C. L., & Segundo, M.-O. G. (2023). *E-coaching and E-mentoring for university student entrepreneurship*. 2023-June. Scopus.
<https://doi.org/10.23919/CISTI58278.2023.10211559>
- Lovo, J. (2020). Síndrome de burnout: Un problema moderno. *Entorno*, 70, Article 70. <https://doi.org/10.5377/entorno.v0i70.10371>
- Macía-Rodríguez, C., Andreu-Ansola, J., Alejandro de Oña, A., Martín-Iglesias, D., Montaña-Martínez, A., & Moreno-Díaz, J. (2023). Burnout syndrome increase during COVID-19 pandemic in attending Internal Medicine physicians. *Revista Clinica Espanola*, 223(5), 316-319. Scopus.
<https://doi.org/10.1016/j.rce.2022.12.009>
- Mancilla Parco, R. M. (2022). Herramientas del coaching educativo para fortalecer la resiliencia de estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Cañetana*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.60091/ric.2022.v1n2.03>
- Moya, A. V. (2019). Educative coaching: What kind of teacher identity is behind this new approach? *Foro de Educacion*, 17(27), 271-287. Scopus.
<https://doi.org/10.14516/fde.657>
- Muñoz, A., Rosas-Hernández, L., Salas, J., Hernández -Villavicencio, A., Maxo, E., & Ochoa-López, A. (2022). Síndrome de Burnout en estudiantes de enfermería de la Escuela de Ciencias de la Salud: Modalidad en línea. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(1), Article 1.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i2.1775
- Nagar, R., Quirk, H. D., & Anderson, P. L. (2023). User experiences of college students using mental health applications to improve self-care: Implications

- for improving engagement. *Internet Interventions*, 34. Scopus.
<https://doi.org/10.1016/j.invent.2023.100676>
- Nusser, L., Zimprich, D., & Wolf, T. (2023). Themes of trust, identity, intimacy, and generativity in important autobiographical memories: Associations with life periods and life satisfaction. *Journal of Personality*, 91(5), 1110-1122. Scopus. <https://doi.org/10.1111/jopy.12786>
- Ochoa, M., Reyes, F., Arenas, P., McMichael, M., & Latini, F. (2022). Frequency of burnout syndrome in medicine students in the province of San Luis. *Neurología Argentina*, 14(2), 92-99. Scopus.
<https://doi.org/10.1016/j.neuarg.2021.10.005>
- Padilla, S. G. M., Chávez, A. M. C., Hernández, M. R. H., & Monterrubio, A. J. Á. (2023). Síndrome de Burnout en estudiantes de enfermería de nivel superior. *Enfoques*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.24267/23898798.899>
- Panduro, J. A. T. (2020). Comparación del Burnout académico entre estudiantes de dos universidades en la Región Huánuco – Perú. *Hacedor - AIAPÆC*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.26495/rch.v4i2.1488>
- Pérez, J. A., Pérez, V. M., & Pérez, G. L. R. (2022). Burnout y engagement en estudiantes universitarios de la carrera de ingeniería industrial, Manabí, Ecuador. *593 Digital Publisher CEIT*, 7(1), 63-74.
<https://doi.org/10.33386/593dp.2022.1.821>
- Prieto Rojas, C., & González Arias, M. (2022). Desarrollo de Competencias Emocionales en estudiantes de séptimo y octavo de educación básica. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 48(1), 323-341.
<https://doi.org/10.4067/S0718-07052022000100323>

- Puertas-Neyra, K., Mendoza T, G., Cáceres L, S., & Falcón P, N. (2020). Síndrome de Burnout en estudiantes de Medicina Veterinaria. *Revista de Investigaciones Veterinarias del Perú*, 31(2). <https://doi.org/10.15381/rivep.v31i2.17836>
- Revilla Castro, J. C., Cardona Herrero, S., & Arqueros Fernández, M. T. (2022). Coaching ejecutivo más allá de la relación diádica: El problema del contexto y la cultura organizacionales. *Recerca: revista de pensament i analisi*, 27, 27.
- Reyes, E. (2022). *Metodología de la Investigacion Cientifica*. Page Publishing Inc.
- Rodríguez, Breña, & Esenarro. (2021). *Las variables en la metodología de la investigación científica*. <https://www.3ciencias.com/libros/libro/variables-metodologia-investigacion-cientifica/>
- Rojas, M. C. C., Maggia, J. A. U., & Loayza, E. I. L. (2022). Prevalence of burnout syndrome in military personnel at the National Geographic Institute of Peru. *Enfermería Global*, 21, 436-446. Scopus. <https://doi.org/10.6018/eglobal.489281>
- Romero Parra, R. M., Barboza Arenas, L. A., Palacios Sánchez, J. M., & Rodríguez Ángeles, C. H. (2022). Coaching with neurolinguistic programming for the achievement of academic skills. *Revista Venezolana de Gerencia*, 27(98), 549-564. Scopus. <https://doi.org/10.52080/rvgluz.27.98.11>
- Sadeghi, S., Ghaffari, F., Sohrabi, M.-R., & Heydarirad, G. (2022). Physician burnout, a new term, a well-known concept in the medieval era: A thematic review of Ruhawi's Adab al-Tabib. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 39(4), 398-405. Scopus. <https://doi.org/10.1017/ipm.2019.53>

- Santos, L. S. E., Nunes, L. M. M., Rossi, B. A., & Taets, G. (2020). *Impactos da pandemia de COVID-19 na violência contra a mulher: Reflexões a partir da teoria da motivação humana de Abraham Maslow*. SciELO Preprints. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.915>
- Santos-Figueroa, E. M., Schuverer, I., B, A. G. P., Labrador, M. C., Pimentel, F., & Murillo, M. M. (2023). Síndrome de Burnout y competencias digitales en docentes de La Facultad de Psicología y Farmacia. *REDEPSIC*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.48204/red.v2n2.4017>
- Silva Ramos, M., López Cocotle, J., & Zamora, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 75-83. <https://doi.org/10.33064/iycuaa2020792960>
- Sotomayor Zavaleta, N. L. (2021). Coaching y rendimiento académico en la escuela técnica superior de la Policía Nacional del Perú de Lima, 2021. *Repositorio Institucional - UCV*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/71270>
- Supo, J. (2020). *Metodología de la investigación científica*. Sincie. <https://www.amazon.com/-/es/Dr-Jos%C3%A9-Supo/dp/B08BWFKWLB>
- UNESCO. (1998). *La Educación superior en el siglo XXI, visión y acción: Informe final—UNESCO Biblioteca Digital*. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000116345_spa
- Villoslaba-Quevedo, C. V. (2022). Metamodelo del lenguaje como herramienta coaching en la inteligencia emocional de los estudiantes universitarios. *CIENCIAMATRIA*, 8(2), Article 2. <https://doi.org/10.35381/cm.v8i2.769>

- Yakobchuk, O. (2022). *Conscious Breathing: Benefits, Types, How to Practice, Safety*. <https://www.healthline.com/health/mind-body/conscious-breathing>
- Yanamadala, V., & Weiss, B. (2022). Setting and Achieving Goals. En *The Successful Health Care Professional's Guide: Everything You Need to Know but Weren't Taught in Training* (pp. 21-29). Scopus. https://doi.org/10.1007/978-3-030-95950-0_4

ANEXOS

Anexo 1A

Tabla de Operacionalización de Variables

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Variable Independiente Programa de Coaching	Conjunto de sesiones orientada al acompañamiento a la persona orientada a la consecución de una transformación deseada (Sotomayor, 2021).	Sistema estructurado que emplea sesiones regulares para guiar, motivar y mejorar habilidades específicas del coche hacia metas predefinidas. Se desarrolla mediante un conjunto de ocho sesiones en un rango de 130 a 220 minutos.	Competencias emocionales Competencias interpersonales Competencias conductuales Didáctica	Utiliza técnicas de relajación, autocuidado y equilibrio Desarrolla la confianza en sí mismo Desarrolla habilidades de liderazgo y trabajo en equipo Desarrolla habilidades de comunicación efectiva Establece metas claras. Gestiona y adapta a cambios en su vida. Desarrolla técnicas de gestión de tiempo y priorización Desarrolla de hábitos sostenibles Momentos Motivación Recursos	Nominal
Variable Dependiente Síndrome de Burnout académico	Estado de agotamiento físico, emocional y mental que afecta a estudiantes que está inmerso en un ambiente que genera presiones y sobrecargas propias de la actividad académica por lo cual el estudiante también se "queman" por sus estudios (Betancur, 2023)	Se aplica un cuestionario de 42 preguntas cerradas, cuyas alternativas son: Muy bajo, Bajo, Medio Bajo, Medio, Muy alto, el cual se mide el agotamiento mental, desmotivación, bajo rendimiento académico y emocional debido a excesiva presión y sobrecarga de responsabilidades educativas.	Estrés crónico Despersonalización Disminución de la realización personal	Fatiga y falta de energía Desmotivación y pérdida de interés Dificultades de concentración Cambios en el estado de ánimo Disminución del rendimiento académico Aislamiento social Problemas de sueño Síntomas físicos Ansiedad y preocupación excesiva Sentimiento de irrealidad Dificultad para conectarse emocionalmente Sensación de estar desconectado del propio cuerpo Falta de identidad o sentido de sí mismo Dificultad para recordar eventos o momentos significativos Apatía y falta de interés Sensación de estar desconectado de los demás Falta de satisfacción y logro Pérdida de interés y motivación Sentimientos de incompetencia Desconexión con los valores personales Baja autoestima y autoconfianza	Escala ordinal con alternativas: Muy bajo (1) Bajo (2) Medio (3) Alto (4) Muy alto (5)

Anexo 1B

Tabla de Matriz de Consistencia

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Indicador
<p>Problema general ¿Qué características presentará el Programa de Coaching para disminuir el SB académico en estudiantes de una universidad de Lambayeque?</p>	<p>Objetivo General Proponer un Programa de Coaching para disminuir el SB académico en estudiantes de una universidad de Lambayeque.</p>	<p>Hipótesis general Las características del Programa de Coaching van estar enfocadas en las Competencias académicas interpersonales, Competencias académicas cognitivas, Competencias académicas profesionales disminuirá el SB académico en estudiantes de una universidad de Lambayeque.</p>	<p>Variable independiente Programa de Coaching</p>	<p>Desarrolla confianza en sí mismo. Desarrollo de habilidades de liderazgo y trabajo en equipo Utiliza técnicas de relajación, autocuidado y equilibrio Desarrollo de habilidades de comunicación efectiva Desarrolla estrategias de estudio efectivas. Desarrolla técnicas de aprendizaje. Desarrolla métodos de memorización. Mantiene la motivación en la consecución de sus metas académicas. Planifica un camino profesional satisfactorio. Identifica y establece metas claras. Gestiona y adapta a cambios en su vida.</p>

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Indicador
<p>Problema específico 1 ¿Cuál será el nivel de estrés académico crónico en estudiantes de una universidad de Lambayeque?</p> <p>Problema específico 2 ¿Cuál será el nivel de despersonalización en estudiantes de una universidad de Lambayeque?</p> <p>Problema específico 3 ¿Cuál será el nivel de disminución de la realización personal en estudiantes de una universidad de Lambayeque?</p> <p>Problema específico 4 ¿Cuál será el nivel síndrome de burnout en estudiantes de una universidad de Lambayeque?</p> <p>Problema específico 5 ¿De qué manera el Programa de Coaching validado por expertos permitirá disminuir SB académico en estudiantes de una universidad de Lambayeque?</p>	<p>Objetivo Específico 1 Identificar el nivel de estrés académico crónico en estudiantes de una universidad de Lambayeque.</p> <p>Objetivo específico 2 Identificar el nivel de despersonalización en estudiantes de una universidad de Lambayeque.</p> <p>Objetivo específico 3 Identificar el nivel de disminución de la realización personal en estudiantes de una universidad de Lambayeque.</p> <p>Objetivo específico 4 Identificar el nivel de síndrome de burnout en estudiantes de una universidad de Lambayeque.</p> <p>Objetivo específico 5 Validar Programa de Coaching para disminuir SB académico en estudiantes de una universidad de Lambayeque.</p>	<p>Hipótesis 1 El nivel de estrés académico crónico será alto en estudiantes de una universidad de Lambayeque.</p> <p>Hipótesis 2 El nivel de despersonalización será medio en estudiantes de una universidad de Lambayeque.</p> <p>Hipótesis 3 El nivel de disminución de la realización personal será medio en estudiantes de una universidad de Lambayeque.</p> <p>Hipótesis 4 El nivel de síndrome de burnout será medio en estudiantes de una universidad de Lambayeque.</p> <p>Hipótesis 5 Con la validación del Programa de Coaching se demostrará la disminución de los niveles de SB académico en estudiantes de una universidad de Lambayeque.</p>	<p>Variable Dependiente Síndrome de Burnout académico.</p>	<p>Fatiga y falta de energía Desmotivación y pérdida de interés Dificultades de concentración Cambios en el estado de ánimo Disminución del rendimiento académico Aislamiento social Problemas de sueño Síntomas físicos Ansiedad y preocupación excesiva Sentimiento de irrealidad Dificultad para conectarse emocionalmente Sensación de estar desconectado del propio cuerpo Falta de identidad o sentido de sí mismo Dificultad para recordar eventos o momentos significativos Apatía y falta de interés Sensación de estar desconectado de los demás Falta de satisfacción y logro Pérdida de interés y motivación Sentimientos de incompetencia Desconexión con los valores personales Baja autoestima y autoconfianza</p>

ANEXO 2

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

CUESTIONARIO PARA EVALUAR EL SÍNDROME DE BURNOUT ACADÉMICO

Programa de Coaching para el síndrome de Burnout académico en estudiantes de una universidad de Lambayeque

Sexo:

Edad:

Instrucciones

El siguiente cuestionario tiene como finalidad de evaluar la **el Síndrome de Burnout** en que se encuentra el estudiante durante su el desarrollo del ciclo académico que cursa, a través de este instrumento se evaluará el nivel de estrés crónico, despersonalización y disminución de la realización personal. La sinceridad con las que respondas el siguiente cuestionario será de gran utilidad para la investigación. La información que proporciones será totalmente confidencial. Con la idea de obtener mayor precisión utilizaremos una escala de seis opciones: Muy alto (5), Alto (4), Medio (3), Bajo (2), Muy bajo (1). Sólo marque con una **(X)** el número que se acerca a lo que siente frente a situaciones presentadas.

Cualquier duda, por favor comunicarse con el encuestador.

N°	AFIRMACIÓN	1	2	3	4	5
Estrés crónico						
1	Me resulta difícil realizar actividades diarias o cumplir con mis responsabilidades debido a la falta de energía.					
2	Siento falta de motivación para emprender nuevas tareas o proyectos.					
3	Me cuesta mantener la atención en lecturas o material académico.					
4	Me resulta difícil seguir las instrucciones o realizar tareas académicas en secuencia ordenada debido a dificultades de concentración.					
5	Me distraigo con estímulos externos, como el ruido o las actividades a mi alrededor, durante el estudio.					
6	Mis cambios de ánimo afectan mi funcionamiento diario y mis relaciones personales.					
7	Experimento momentos de tristeza, desánimo o desesperanza					
8	He notado una disminución en mi interés por actividades que antes disfrutaba debido a mis cambios de ánimo.					
9	Tengo dificultades para concentrarme y mantener el enfoque en tus estudios.					
10	Tengo dificultad en retener información o recordar lo que has aprendido en la universidad.					
11	Ha aumentado en el número de mis tareas incompletas o entregas tardías debido a la disminución del rendimiento académico,					
12	Me cuesta establecer y mantener relaciones sociales cercanas con mis compañeros universitarios.					

13	Tengo dificultad en iniciar conversaciones o establecer nuevas amistades en el ámbito universitario.					
14	Tengo dificultad en mantener horario de sueño regular debido a mis compromisos académicos o sociales.					
15	Mis problemas de sueño afectan mi nivel de energía y concentración durante el día.					
16	Mis problemas de sueño influyen en mi estado de ánimo y bienestar emocional en la universidad.					
17	Experimento dolores musculares o tensión, malestar estomacal o trastornos digestivos dolores de cabeza o migrañas en mi cuerpo					
18	Siento síntomas físicos de ansiedad, como palpitaciones, sudoración, temblores o tensión muscular.					
Despersonalización						
19	Me siento extraño/a o separado/a de mi propio cuerpo o identidad.					
20	He notado aumento en mis episodios de sentimiento de irrealidad desde que comencé la universidad.					
21	Me resulta difícil expresar mis emociones o abrirme emocionalmente con los demás.					
22	Me siento desconectado/a de mis propias emociones.					
23	Tengo dificultad para identificar y comprender mis propios sentimientos.					
24	Tengo dificultad para mostrar empatía hacia los demás o comprender sus emociones y perspectivas.					
25	Me siento contrariado para reconocer y responder a las señales y necesidades de mi propio cuerpo, como el hambre, la sed o el cansancio.					
26	Me siento perdido/a o confundido/a acerca de quién eres y mi propósito en la vida.					
27	Siento dificultad para definir mis valores, metas y aspiraciones personales en este tiempo que estoy en la universidad.					
28	Tengo dificultad para recordar eventos o momentos significativos afectan mi vida académica o social en la universidad.					
29	Siento dificultad para encontrar motivación y realizar mis actividades académicas y extracurriculares.					
30	Mi apatía y falta de interés afectan mi rendimiento académico y mi compromiso con las tareas y responsabilidades universitarias.					
31	Me siento incomprendido/a o no encajo con los demás en mi entorno universitario.					
32	Me resulta difícil compartir mis pensamientos, sentimientos o experiencias personales con mis compañeros universitarios					
Disminución de la realización personal						
33	Me siento insatisfecho con mis resultados y desempeño académico en la universidad.					
34	Me siento insatisfecho en mis logros y éxitos, incluso cuando alcanzas mis metas en la universidad.					
35	Me siento sin energía o apático/a en relación con mis responsabilidades y compromisos universitarios.					
36	Siento preocupación debido a mi pérdida de interés y motivación en la universidad.					
37	Me resulta difícil encontrar el propósito o sentido de significado en mi educación universitaria.					
38	Me siento sin energía o apático/a en relación con mis responsabilidades y compromisos universitarios.					
39	Me siento incompetente cuando estoy en la universidad.					

40	Me comparo negativamente con mis compañeros universitarios, sintiéndome inferior o menos talentoso/a.					
41	Siento dificultad en aceptar y reconocer mis logros y éxitos académicos debido a tus sentimientos de incompetencia.					
42	Tengo un conflicto interno o incomodidad al actuar de una manera que no refleja mis valores personales en la universidad.					

Baremación

Niveles y rangos	Bajo (B)	Medio (M)	Alto (A)
Síndrome de burnout académico	42-98	99-154	155-210
D1: Estrés crónico (18)	18-41	42-66	67-90
D2: Despersonalización (14)	14-32	33-51	52-70
D3: Disminución de la realización personal (10)	10-23	24-37	38-50

ANEXO 3

Modelo de Consentimiento y/o asentimiento informado, formato UCV.

Título de la investigación: -----

Investigadora: -----

Propósito del estudio

Le invitamos a participar en la investigación titulada -----

----- cuyo objetivo es -----

-

-

----- Esta investigación es desarrollada por una estudiante de postgrado del programa de Maestría en administración de la educación, de la Universidad César Vallejo del campus de Chiclayo, aprobada por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución.

Describir el impacto del problema de la investigación.

Procedimiento

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente:

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerán datos personales y algunas preguntas sobre la investigación titulada: -----

2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de 20 minutos y se realizará de manera personal. Las respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto serán anónimas.

Participación voluntaria (principio de autonomía):

Puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia):

Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia):

Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con la Investigadora: ----
-----, Email: -----
----- y Docente asesor: --

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos:

Fecha y hora:

Para garantizar la veracidad del origen de la información: en el caso que el consentimiento sea presencial, el encuestado y el investigador debe proporcionar: Nombre y firma. En el caso que sea cuestionario virtual, se debe solicitar el correo desde el cual se envía las respuestas a través de un formulario Google

ANEXO 4

Matriz Evaluación por juicio de expertos, formato UCV

Nº	DIMENSIONES / ítems	Claridad ¹				Coherencia ²				Relevancia ³				Observaciones/ Recomendaciones
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
	ESTRÉS ACADÉMICO CRÓNICO / ítems													
01	Me resulta difícil realizar actividades diarias o cumplir con mis responsabilidades debido a la falta de energía.				x				x				x	
02	Siento falta de motivación para emprender nuevas tareas o proyectos.				x				x				x	
03	Me cuesta mantener la atención en lecturas o material académico.				x				x				x	
04	Me resulta difícil seguir las instrucciones o realizar tareas académicas en secuencia ordenada debido a dificultades de concentración.				x				x				x	
05	Me distraigo con estímulos externos, como el ruido o las actividades a mi alrededor, durante el estudio.				x				x				x	
06	Mis cambios de ánimo afectan mi funcionamiento diario y mis relaciones personales.				x				x				x	
07	Experimento momentos de tristeza, desánimo o desesperanza.				x				x				x	
08	He notado una disminución en mi interés por actividades que antes disfrutaba debido a mis cambios de ánimo.				x				x				x	
09	Tengo dificultades para concentrarme y mantener el enfoque en tus estudios.				x				x				x	
10	Tengo dificultad en retener información o recordar lo que has aprendido en la universidad.				x				x				x	
11	Ha aumentado en el número de mis tareas incompletas o entregas tardías debido a la disminución del rendimiento académico,				x				x				x	
12	Me cuesta establecer y mantener relaciones sociales cercanas con mis compañeros universitarios.				x				x				x	

13	Tengo dificultad en iniciar conversaciones o establecer nuevas amistades en el ámbito universitario.				x				x				x	
14	Tengo dificultad en mantener horario de sueño regular debido a mis compromisos académicos o sociales.				x				x				x	
15	Mis problemas de sueño afectan mi nivel de energía y concentración durante el día.				x				x				x	
16	Mis problemas de sueño influyen en mi estado de ánimo y bienestar emocional en la universidad.				x				x				x	
17	Experimento dolores musculares o tensión, malestar estomacal o trastornos digestivos dolores de cabeza o migrañas en mi cuerpo				x				x				x	
18	Siento síntomas físicos de ansiedad, como palpitaciones, sudoración, temblores o tensión muscular.				x				x				x	
Nº	DESPERSONALIZACIÓN / ítems													
19	Me siento extraño/a o separado/a de mi propio cuerpo o identidad.				x				x				x	
20	He notado aumento en mis episodios de sentimiento de irrealidad desde que comencé la universidad.				x				x				x	
21	Me resulta difícil expresar mis emociones o abrirme emocionalmente con los demás.				x				x				x	
22	Me siento desconectado/a de mis propias emociones.				x				x				x	
23	Tengo dificultad para identificar y comprender mis propios sentimientos.				x				x				x	
24	Tengo dificultad para mostrar empatía hacia los demás o comprender sus emociones y perspectivas.				x				x				x	
25	Me siento contrariado para reconocer y responder a las señales y necesidades de mi propio cuerpo, como el hambre, la sed o el cansancio.				x				x				x	
26	Me siento perdido/a o confundido/a acerca de quién eres y mi propósito en la vida.				x				x				x	
27	Siento dificultad para definir mis valores, metas y aspiraciones personales en este tiempo que estoy en la universidad.				x				x				x	

28	Tengo dificultad para recordar eventos o momentos significativos afectan mi vida académica o social en la universidad.				x				x				x	
29	Siento dificultad para encontrar motivación y realizar mis actividades académicas y extracurriculares.				x				x				x	
30	Mi apatía y falta de interés afectan mi rendimiento académico y mi compromiso con las tareas y responsabilidades universitarias.				x				x				x	
31	Me siento incomprendido/a o no encajo con los demás en mi entorno universitario.				x				x				x	
32	Me resulta difícil compartir mis pensamientos, sentimientos o experiencias personales con mis compañeros universitarios				x				x				x	
Nº	DISMINUCIÓN DE LA REALIZACIÓN PERSONAL / ítems													
33	Me siento insatisfecho con mis resultados y desempeño académico en la universidad.				x				x				x	
34	Me siento insatisfecho en mis logros y éxitos, incluso cuando alcanzas mis metas en la universidad.				x				x				x	
35	Me siento sin energía o apático/a en relación con mis responsabilidades y compromisos universitarios.				x				x				x	
36	Siento preocupación debido a mi pérdida de interés y motivación en la universidad.				x				x				x	
37	Me resulta difícil encontrar el propósito o sentido de significado en mi educación universitaria.				x				x				x	
38	Me siento sin energía o apático/a en relación con mis responsabilidades y compromisos universitarios.				x				x				x	
39	Me siento incompetente cuando estoy en la universidad.				x				x				x	
40	Me comparo negativamente con mis compañeros universitarios, sintiéndome inferior o menos talentoso/a.				x				x				x	
41	Siento dificultad en aceptar y reconocer mis logros y éxitos académicos debido a tus sentimientos de incompetencia.				x				x				x	
42	Tengo un conflicto interno o incomodidad al actuar de una manera que no refleja mis valores personales en la universidad.				x				x				x	

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

1. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

Programa de Coaching para el tratamiento del síndrome de Burnout académico en estudiantes de una universidad de Lambayeque.

2. NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

Cuestionario para medir el síndrome de Burnout académico.

3. TESISISTA:

Lucía Isabel Chamán Cabrera

4. DECISIÓN:

OBSERVACIONES: Apto para su aplicación

APROBADO: SI

NO

Chiclayo, 11 de octubre de 2023

 Morales Cabrera Liz Amelia Juanitaflor DNI 42814735	 HUELLA
---	--



PERÚ

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos

CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través del Ejecutivo de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrada por la Sunedu.

INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos	MORALES CABRERA
Nombres	LIZ AMELIA JUANITAFLORE
Tipo de Documento de Identidad	DNI
Numero de Documento de Identidad	42814735

INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre	UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN S.A.C.
Rector	PINGO JARA ROGER
Secretario General	BARTUREN MONDRAGON ELIANA MARITZA
Director	URBINA CARDENAS MAX FERNANDO

INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Grado Académico	DOCTOR
Denominación	DOCTORA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
Fecha de Expedición	11/07/16
Resolución/Acta	RRN°0642-2016/USS
Diploma	USS04305
Fecha Matrícula	28/06/2012
Fecha Egreso	30/05/2014

Fecha de emisión de la constancia:
06 de Noviembre de 2023



CÓDIGO VIRTUAL 0001557589

ROLANDO RUIZ LLATANCE
EJECUTIVO
Unidad de Registro de Grados y Títulos
Superintendencia Nacional de Educación
Superior Universitaria - Sunedu

Esta constancia puede ser verificada en el sitio web de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu (www.sunedu.gob.pe), utilizando lectora de códigos o teléfono celular enfocando al código QR. El celular debe poseer un software gratuito descargado desde internet.

Documento electrónico emitido en el marco de la Ley N° Ley N° 27269 – Ley de Firmas y Certificados Digitales, y su Reglamento aprobado mediante Decreto Supremo N° 052-2008-PCM.

(*) El presente documento deja constancia únicamente del registro del Grado o Título que se señala.

Nº	DIMENSIONES / ítems	Claridad ¹				Coherencia ²				Relevancia ³				Observaciones/ Recomendaciones
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
	ESTRÉS ACADÉMICO CRÓNICO / ítems													
01	Me resulta difícil realizar actividades diarias o cumplir con mis responsabilidades debido a la falta de energía.				x				x					x
02	Siento falta de motivación para emprender nuevas tareas o proyectos.				x				x					x
03	Me cuesta mantener la atención en lecturas o material académico.				x				x					x
04	Me resulta difícil seguir las instrucciones o realizar tareas académicas en secuencia ordenada debido a dificultades de concentración.				x				x					x
05	Me distraigo con estímulos externos, como el ruido o las actividades a mi alrededor, durante el estudio.				x				x					x
06	Mis cambios de ánimo afectan mi funcionamiento diario y mis relaciones personales.				x				x					x
07	Experimento momentos de tristeza, desánimo o desesperanza.				x				x					x
08	He notado una disminución en mi interés por actividades que antes disfrutaba debido a mis cambios de ánimo.				x				x					x
09	Tengo dificultades para concentrarme y mantener el enfoque en tus estudios.				x				x					x
10	Tengo dificultad en retener información o recordar lo que has aprendido en la universidad.				x				x					x
11	Ha aumentado en el número de mis tareas incompletas o entregas tardías debido a la disminución del rendimiento académico,				x				x					x
12	Me cuesta establecer y mantener relaciones sociales cercanas con mis compañeros universitarios.				x				x					x
13	Tengo dificultad en iniciar conversaciones o establecer nuevas amistades en el ámbito universitario.				x				x					x
14	Tengo dificultad en mantener horario de sueño regular debido a mis compromisos académicos o sociales.				x				x					x
15	Mis problemas de sueño afectan mi nivel de energía y concentración				x				x					x

	durante el día.														
16	Mis problemas de sueño influyen en mi estado de ánimo y bienestar emocional en la universidad.				x				x					x	
17	Experimento dolores musculares o tensión, malestar estomacal o trastornos digestivos dolores de cabeza o migrañas en mi cuerpo				x				x					x	
18	Siento síntomas físicos de ansiedad, como palpitaciones, sudoración, temblores o tensión muscular.				x				x					x	
Nº	DESPERSONALIZACIÓN / ítems														
19	Me siento extraño/a o separado/a de mi propio cuerpo o identidad.				x				x					x	
20	He notado aumento en mis episodios de sentimiento de irrealidad desde que comencé la universidad.				x				x					x	
21	Me resulta difícil expresar mis emociones o abrirme emocionalmente con los demás.				x				x					x	
22	Me siento desconectado/a de mis propias emociones.				x				x					x	
23	Tengo dificultad para identificar y comprender mis propios sentimientos.				x				x					x	
24	Tengo dificultad para mostrar empatía hacia los demás o comprender sus emociones y perspectivas.				x				x					x	
25	Me siento contrariado para reconocer y responder a las señales y necesidades de mi propio cuerpo, como el hambre, la sed o el cansancio.				x				x					x	
26	Me siento perdido/a o confundido/a acerca de quién eres y mi propósito en la vida.				x				x					x	
27	Siento dificultad para definir mis valores, metas y aspiraciones personales en este tiempo que estoy en la universidad.				x				x					x	
28	Tengo dificultad para recordar eventos o momentos significativos afectan mi vida académica o social en la universidad.				x				x					x	
29	Siento dificultad para encontrar motivación y realizar mis actividades académicas y extracurriculares.				x				x					x	

30	Mi apatía y falta de interés afectan mi rendimiento académico y mi compromiso con las tareas y responsabilidades universitarias.				x				x				x	
31	Me siento incomprendido/a o no encajo con los demás en mi entorno universitario.				x				x				x	
32	Me resulta difícil compartir mis pensamientos, sentimientos o experiencias personales con mis compañeros universitarios				x				x				x	
Nº	DISMINUCIÓN DE LA REALIZACIÓN PERSONAL / ítems													
33	Me siento insatisfecho con mis resultados y desempeño académico en la universidad.				x				x				x	
34	Me siento insatisfecho en mis logros y éxitos, incluso cuando alcanzas mis metas en la universidad.				x				x				x	
35	Me siento sin energía o apático/a en relación con mis responsabilidades y compromisos universitarios.				x				x				x	
36	Siento preocupación debido a mi pérdida de interés y motivación en la universidad.				x				x				x	
37	Me resulta difícil encontrar el propósito o sentido de significado en mi educación universitaria.				x				x				x	
38	Me siento sin energía o apático/a en relación con mis responsabilidades y compromisos universitarios.				x				x				x	
39	Me siento incompetente cuando estoy en la universidad.				x				x				x	
40	Me comparo negativamente con mis compañeros universitarios, sintiéndome inferior o menos talentoso/a.				x				x				x	
41	Siento dificultad en aceptar y reconocer mis logros y éxitos académicos debido a tus sentimientos de incompetencia.				x				x				x	
42	Tengo un conflicto interno o incomodidad al actuar de una manera que no refleja mis valores personales en la universidad.				x				x				x	

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

1. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

Programa de Coaching para el tratamiento del síndrome de Burnout académico en estudiantes de una universidad de Lambayeque.

2. NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

Cuestionario para medir el síndrome de Burnout académico.

3. TESISISTA:

Lucía Isabel Chamán Cabrera

4. DECISIÓN:

OBSERVACIONES: Apto para su aplicación

APROBADO: SI

NO

Chiclayo, 11 de octubre de 2023

 <p>Luis Alberto Chunga Pajares DNI 43500086</p>	 <p>HUELLA</p>
---	--



PERÚ

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de
Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e
Información Universitaria y
Registro de Grados y Títulos

CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través del Ejecutivo de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrada por la Sunedu.

INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos **CHUNGA PAJARES**
Nombres **LUIS ALBERTO**
Tipo de Documento de Identidad **DNI**
Numero de Documento de Identidad **43500086**

INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre **UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO S.A.C.**
Rector **TANTALEÁN RODRÍGUEZ JEANNETTE CECILIA**
Secretario General **LOMPARTE ROSALES ROSA JULIANA**
Director **PACHECO ZEBALLOS JUAN MANUEL**

INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Grado Académico **DOCTOR**
Denominación **DOCTOR EN EDUCACIÓN**
Fecha de Expedición **10/11/21**
Resolución/Acta **0684-2021-UCV**
Diploma **052-134560**
Fecha Matrícula **03/08/2018**
Fecha Egreso **08/08/2021**

Fecha de emisión de la constancia:
06 de Noviembre de 2023



CÓDIGO VIRTUAL 0001557638

ROLANDO RUIZ LLATANCE
EJECUTIVO

Unidad de Registro de Grados y Títulos
Superintendencia Nacional de Educación
Superior Universitaria - Sunedu

Esta constancia puede ser verificada en el sitio web de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu (www.sunedu.gob.pe), utilizando lectora de códigos o teléfono celular enfocando al código QR. El celular debe poseer un software gratuito descargado desde internet.

Documento electrónico emitido en el marco de la Ley N° Ley N° 27269 – Ley de Firmas y Certificados Digitales, y su Reglamento aprobado mediante Decreto Supremo N° 052-2008-PCM.

(*) El presente documento deja constancia únicamente del registro del Grado o Título que se señala.

Nº	DIMENSIONES / ítems	Claridad ¹				Coherencia ²				Relevancia ³				Observaciones/ Recomendaciones
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
	ESTRÉS ACADÉMICO CRÓNICO / ítems													
01	Me resulta difícil realizar actividades diarias o cumplir con mis responsabilidades debido a la falta de energía.				x				x				x	
02	Siento falta de motivación para emprender nuevas tareas o proyectos.			x					x				x	Ρεπλαντεαρ: Με σιεντο δ εσμοτιπαδο (α) παρα εμπ ρενδερ νυεπασ ταρεασ ο προψηχτοσ.
03	Me cuesta mantener la atención en lecturas o material académico.				x				x				x	
04	Me resulta difícil seguir las instrucciones o realizar tareas académicas en secuencia ordenada debido a dificultades de concentración.				x				x				x	
05	Me distraigo con estímulos externos, como el ruido o las actividades a mi alrededor, durante el estudio.				x				x				x	
06	Mis cambios de ánimo afectan mi funcionamiento diario y mis relaciones personales.				x				x				x	
07	Experimento momentos de tristeza, desánimo o desesperanza.			x					x				x	Con frecuencia experimento momentos de tristeza, desánimo o desesperanza.
08	He notado una disminución en mi interés por actividades que antes disfrutaba debido a mis cambios de ánimo.				x				x				x	
09	Tengo dificultades para concentrarme y mantener el enfoque en tus estudios.				x				x				x	
10	Tengo dificultad en retener información o recordar lo que has aprendido en la universidad.				x				x				x	
11	Ha aumentado en el número de mis tareas incompletas o entregas tardías debido a la disminución del rendimiento académico,				x				x				x	

12	Me cuesta establecer y mantener relaciones sociales cercanas con mis compañeros universitarios.				x				x				x	
13	Tengo dificultad en iniciar conversaciones o establecer nuevas amistades en el ámbito universitario.				x				x				x	
14	Tengo dificultad en mantener horario de sueño regular debido a mis compromisos académicos o sociales.				x				x				x	
15	Mis problemas de sueño afectan mi nivel de energía y concentración durante el día.				x				x				x	
16	Mis problemas de sueño influyen en mi estado de ánimo y bienestar emocional en la universidad.				x				x				x	
17	Experimento dolores musculares o tensión, malestar estomacal o trastornos digestivos dolores de cabeza o migrañas en mi cuerpo				x				x				x	
18	Siento síntomas físicos de ansiedad, como palpitaciones, sudoración, temblores o tensión muscular.				x				x				x	
Nº	DESPERSONALIZACIÓN / ítems													
19	Me siento extraño/a o separado/a de mi propio cuerpo o identidad.				x				x				x	
20	He notado aumento en mis episodios de sentimiento de irrealidad desde que comencé la universidad.				x				x				x	
21	Me resulta difícil expresar mis emociones o abrirme emocionalmente con los demás.				x				x				x	
22	Me siento desconectado/a de mis propias emociones.				x				x				x	
23	Tengo dificultad para identificar y comprender mis propios sentimientos.				x				x				x	
24	Tengo dificultad para mostrar empatía hacia los demás o comprender sus emociones y perspectivas.				x				x				x	
25	Me siento contrariado para reconocer y responder a las señales y necesidades de mi propio cuerpo, como el hambre, la sed o el cansancio.				x				x				x	

26	Me siento perdido/a o confundido/a acerca de quién eres y mi propósito en la vida.				x				x				x	
27	Siento dificultad para definir mis valores, metas y aspiraciones personales en este tiempo que estoy en la universidad.				x				x				x	
28	Tengo dificultad para recordar eventos o momentos significativos afectan mi vida académica o social en la universidad.				x				x				x	
29	Siento dificultad para encontrar motivación y realizar mis actividades académicas y extracurriculares.				x				x				x	
30	Mi apatía y falta de interés afectan mi rendimiento académico y mi compromiso con las tareas y responsabilidades universitarias.				x				x				x	
31	Me siento incomprendido/a o no encajo con los demás en mi entorno universitario.				x				x				x	
32	Me resulta difícil compartir mis pensamientos, sentimientos o experiencias personales con mis compañeros universitarios				x				x				x	
Nº	DISMINUCIÓN DE LA REALIZACIÓN PERSONAL / ítems													
33	Me siento insatisfecho con mis resultados y desempeño académico en la universidad.				x				x				x	
34	Me siento insatisfecho en mis logros y éxitos, incluso cuando alcanzas mis metas en la universidad.				x				x				x	
35	Me siento sin energía o apático/a en relación con mis responsabilidades y compromisos universitarios.				x				x				x	
36	Siento preocupación debido a mi pérdida de interés y motivación en la universidad.				x				x				x	
37	Me resulta difícil encontrar el propósito o sentido de significado en mi educación universitaria.				x				x				x	
38	Me siento sin energía o apático/a en relación con mis responsabilidades y compromisos universitarios.				x				x				x	
39	Me siento incompetente cuando estoy en la universidad.				x				x				x	
40	Me comparo negativamente con mis compañeros universitarios, sintiéndome inferior o menos talentoso/a.				x				x				x	

41	Siento dificultad en aceptar y reconocer mis logros y éxitos académicos debido a tus sentimientos de incompetencia.				x				x				x	
42	Tengo un conflicto interno o incomodidad al actuar de una manera que no refleja mis valores personales en la universidad.				x				x				x	

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

1. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

Programa de Coaching para el tratamiento del síndrome de Burnout académico en estudiantes de una universidad de Lambayeque.

2. NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

Cuestionario para medir el síndrome de Burnout académico.

3. TESISISTA:

Lucía Isabel Chamán Cabrera

4. DECISIÓN:

OBSERVACIONES: Apto para su aplicación

APROBADO: SI

NO

Chiclayo, 11 de octubre de 2023

 <p>Morales Balladares Pamela Estefani DNI 72226114</p>	 <p>HUELLA</p>
--	--



PERÚ

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos

CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través del Ejecutivo de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrada por la Sunedu.

INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos	MORALES BALLADARES
Nombres	PAMELA ESTEFANI
Tipo de Documento de Identidad	DNI
Numero de Documento de Identidad	72226114

INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre	UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO S.A.C.
Rector	TANTALEÁN RODRÍGUEZ JEANNETTE CECILIA
Secretario General	LOMPARTE ROSALES ROSA JULIANA
Director	PACHECO ZEBALLOS JUAN MANUEL

INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Grado Académico	DOCTOR
Denominación	DOCTORA EN EDUCACIÓN
Fecha de Expedición	17/01/22
Resolución/Acta	0806-2021-UCV
Diploma	052-141076
Fecha Matrícula	15/04/2018
Fecha Egreso	08/08/2021

Fecha de emisión de la constancia:
06 de Noviembre de 2023



CÓDIGO VIRTUAL 0001557688

ROLANDO RUIZ LLATANCE
EJECUTIVO
Unidad de Registro de Grados y Títulos
Superintendencia Nacional de Educación
Superior Universitaria - Sunedu

Esta constancia puede ser verificada en el sitio web de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu (www.sunedu.gob.pe), utilizando lectora de códigos o teléfono celular enfocando al código QR. El celular debe poseer un software gratuito descargado desde internet.

Documento electrónico emitido en el marco de la Ley N° Ley N° 27269 – Ley de Firmas y Certificados Digitales, y su Reglamento aprobado mediante Decreto Supremo N° 052-2008-PCM.

(*) El presente documento deja constancia únicamente del registro del Grado o Título que se señala.

ANEXO 5

Validez y confiabilidad del instrumento de recolección de datos

Coefficiente V de Aiken

$$V = \frac{\bar{X} - l}{k}$$

X: promedio de calificación de los jueces
 l: Calificación mínima
 K: Diferencia de la calificación max y min

N° Expertos	3
bajo nivel, moderado, nivel]	4

Escala de valoración	
No cumple con el criterio	1
Bajo nivel	2
Moderado Nivel	3
Alto nivel	4

Si V=0, Significa que hay un total desacuerdo entre los expertos
 Si V=1, Significa que hay un total acuerdo entre los expertos

V de Aiken del instrumento	1.00
----------------------------	------

Ítem	CLARIDAD			Suma (Si)	V de Aiken
	Experto 1	Experto 2	Experto 3		
ítem 1	4	4	4	4.00	1.0
ítem 2	4	4	3	3.67	0.9
ítem 3	4	4	4	4.00	1.0
ítem 4	4	4	4	4.00	1.0
ítem 5	4	4	4	4.00	1.0
ítem 6	4	4	4	4.00	1.0
ítem 7	4	4	3	3.67	0.9
ítem 8	4	4	4	4.00	1.0
ítem 9	4	4	4	4.00	1.0
ítem 10	4	4	4	4.00	1.0
ítem 11	4	4	4	4.00	1.0
ítem 12	3	4	4	3.67	0.9
ítem 13	4	4	4	4.00	1.0
ítem 14	4	4	4	4.00	1.0
ítem 15	4	4	4	4.00	1.0
ítem 16	4	4	4	4.00	1.0
ítem 17	4	4	4	4.00	1.0
ítem 18	4	4	4	4.00	1.0
ítem 19	4	4	4	4.00	1.0
ítem 20	4	4	4	4.00	1.0
ítem 21	4	4	4	4.00	1.0
ítem 22	4	4	4	4.00	1.0
ítem 23	4	4	4	4.00	1.0
ítem 24	4	4	4	4.00	1.0
ítem 25	4	4	4	4.00	1.0
ítem 26	4	4	4	4.00	1.0
ítem 27	4	4	4	4.00	1.0
ítem 28	4	4	4	4.00	1.0
ítem 29	4	4	4	4.00	1.0
ítem 30	4	4	4	4.00	1.0

ítem 31	4	4	4	4.00	1.0
ítem 32	4	4	4	4.00	1.0
ítem 33	4	4	4	4.00	1.0
ítem 34	4	4	4	4.00	1.0
ítem 35	4	4	4	4.00	1.0
ítem 36	4	4	4	4.00	1.0
ítem 37	4	4	4	4.00	1.0
ítem 38	4	4	4	4.00	1.0
ítem 39	4	4	4	4.00	1.0
ítem 40	4	4	4	4.00	1.0
ítem 41	4	4	4	4.00	1.0
ítem 42	4	4	4	4.00	1.0
V de Aiken del criterio					0.99

Ítem	COHERENCIA			Suma (Si)	V de Aiken
	Experto 1	Experto 2	Experto 3		
ítem 1	4	4	4	4.00	1.0
ítem 2	4	4	4	4.00	1.0
ítem 3	4	4	4	4.00	1.0
ítem 4	4	4	4	4.00	1.0
ítem 5	4	4	4	4.00	1.0
ítem 6	4	4	4	4.00	1.0
ítem 7	4	4	4	4.00	1.0
ítem 8	4	4	4	4.00	1.0
ítem 9	4	4	4	4.00	1.0
ítem 10	4	4	4	4.00	1.0
ítem 11	4	4	4	4.00	1.0
ítem 12	4	4	4	4.00	1.0
ítem 13	4	4	4	4.00	1.0
ítem 14	4	4	4	4.00	1.0
ítem 15	4	4	4	4.00	1.0
ítem 16	4	4	4	4.00	1.0
ítem 17	4	4	4	4.00	1.0
ítem 18	4	4	4	4.00	1.0
ítem 19	4	4	4	4.00	1.0
ítem 20	4	4	4	4.00	1.0
ítem 21	4	4	4	4.00	1.0
ítem 22	4	4	4	4.00	1.0
ítem 23	4	4	4	4.00	1.0
ítem 24	4	4	4	4.00	1.0
ítem 25	4	4	4	4.00	1.0
ítem 26	4	4	4	4.00	1.0
ítem 27	4	4	4	4.00	1.0
ítem 28	4	4	4	4.00	1.0
ítem 29	4	4	4	4.00	1.0
ítem 30	4	4	4	4.00	1.0
ítem 31	4	4	4	4.00	1.0
ítem 32	4	4	4	4.00	1.0
ítem 33	4	4	4	4.00	1.0

ítem 34	4	4	4	4.00	1.0
ítem 35	4	4	4	4.00	1.0
ítem 36	4	4	4	4.00	1.0
ítem 37	4	4	4	4.00	1.0
ítem 38	4	4	4	4.00	1.0
ítem 39	4	4	4	4.00	1.0
ítem 40	4	4	4	4.00	1.0
ítem 41	4	4	4	4.00	1.0
ítem 42	4	4	4	4.00	1.0
V de Aiken del criterio					1.00

Ítem	RELEVANCIA			Suma (Si)	V de Aiken
	Experto 1	Experto 2	Experto 3		
ítem 1	4	4	4	4.00	1.0
ítem 2	4	4	4	4.00	1.0
ítem 3	4	4	4	4.00	1.0
ítem 4	4	4	4	4.00	1.0
ítem 5	4	4	4	4.00	1.0
ítem 6	4	4	4	4.00	1.0
ítem 7	4	4	4	4.00	1.0
ítem 8	4	4	4	4.00	1.0
ítem 9	4	4	4	4.00	1.0
ítem 10	4	4	4	4.00	1.0
ítem 11	4	4	4	4.00	1.0
ítem 12	4	4	4	4.00	1.0
ítem 13	4	4	4	4.00	1.0
ítem 14	4	4	4	4.00	1.0
ítem 15	4	4	4	4.00	1.0
ítem 16	4	4	4	4.00	1.0
ítem 17	4	4	4	4.00	1.0
ítem 18	4	4	4	4.00	1.0
ítem 19	4	4	4	4.00	1.0
ítem 20	4	4	4	4.00	1.0
ítem 21	4	4	4	4.00	1.0
ítem 22	4	4	4	4.00	1.0
ítem 23	4	4	4	4.00	1.0
ítem 24	4	4	4	4.00	1.0
ítem 25	4	4	4	4.00	1.0
ítem 26	4	4	4	4.00	1.0
ítem 27	4	4	4	4.00	1.0
ítem 28	4	4	4	4.00	1.0
ítem 29	4	4	4	4.00	1.0
ítem 30	4	4	4	4.00	1.0
ítem 31	4	4	4	4.00	1.0
ítem 32	4	4	4	4.00	1.0
ítem 33	4	4	4	4.00	1.0

ítem 34	4	4	4	4.00	1.0
ítem 35	4	4	4	4.00	1.0
ítem 36	4	4	4	4.00	1.0
ítem 37	4	4	4	4.00	1.0
ítem 38	4	4	4	4.00	1.0
ítem 39	4	4	4	4.00	1.0
ítem 40	4	4	4	4.00	1.0
ítem 41	4	4	4	4.00	1.0
ítem 42	4	4	4	4.00	1.0
V de Aiken del criterio					1.00

Confiabilidad de los instrumentos de recolección de datos
ANÁLISI DE CONFIABILIDAD
MÉTODO DE CONSISTENCIA INTERNA – ALFA DE CRONBACH

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,966	42

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
VAR00001	146,5077	448,598	,708	,965
VAR00002	146,4615	453,784	,625	,965
VAR00003	146,5077	462,535	,450	,966
VAR00004	146,5538	453,313	,587	,965
VAR00005	146,5538	446,626	,702	,965
VAR00006	146,6462	449,138	,603	,965
VAR00007	146,6154	451,490	,712	,965
VAR00008	146,5231	440,597	,847	,964
VAR00009	146,3538	457,107	,422	,966
VAR00010	146,4923	447,910	,713	,965
VAR00011	146,4308	448,812	,765	,965

VAR00012	146,7385	454,196	,561	,966
VAR00013	146,6000	447,900	,696	,965
VAR00014	146,7538	447,063	,667	,965
VAR00015	146,6308	447,612	,609	,965
VAR00016	146,6923	447,248	,722	,965
VAR00017	146,6462	448,763	,706	,965
VAR00018	146,6769	450,628	,688	,965
VAR00019	146,3385	444,571	,798	,964
VAR00020	146,3538	455,420	,653	,965
VAR00021	146,6000	448,681	,780	,965
VAR00022	146,3692	449,362	,608	,965
VAR00023	146,5231	451,097	,622	,965
VAR00024	146,3231	452,628	,691	,965
VAR00025	146,4462	449,626	,669	,965
VAR00026	146,2769	458,828	,537	,966
VAR00027	146,3077	455,904	,526	,966
VAR00028	146,2308	457,587	,560	,965
VAR00029	146,4462	455,438	,592	,965
VAR00030	146,4923	456,973	,509	,966
VAR00031	146,5231	460,253	,446	,966
VAR00032	146,5077	460,129	,425	,966
VAR00033	146,5385	455,284	,608	,965
VAR00034	146,4000	449,713	,764	,965
VAR00035	146,4154	456,122	,659	,965
VAR00036	146,6462	454,451	,639	,965
VAR00037	146,3385	462,696	,401	,966
VAR00038	146,4923	455,191	,679	,965
VAR00039	146,4154	452,840	,626	,965
VAR00040	146,3846	457,428	,555	,966
VAR00041	146,4154	457,184	,576	,965
VAR00042	146,3538	457,420	,582	,965

ANEXO 6
Validez del Programa

Coeficiente V de Aiken

$$V = \frac{S}{(n(c-1))}$$

s: La sumatoria de s_i
s_i: valor asignado por el experto o juez *i*
n: Numero de expertos o jueces.
c: Número de valores de la escala de valoraciones

Nº Expertos	3
Nº escalas [Sí, No]	2

Escala de valoración	
Sí	No
1	0

Nº	CRITERIO	EXPERTOS			Suma (Si)	V de Aiken
		Experto 1	Experto 2	Experto 3		
Pertinencia con la investigación						
1	Pertinencia con el problema, objetivos e hipótesis de investigación.	1	1	1	3	1.0
2	Pertinencia con las variables y dimensiones.	1	1	1	3	1.0
3	Pertinencia con las dimensiones e indicadores.	1	1	1	3	1.0
4	Pertinencia con los principios de la redacción científica (propiedad y coherencia).	1	1	1	3	1.0
5	Pertinencia con los fundamentos teóricos	1	1	1	3	1.0
6	Pertinencia con la estructura de la investigación	1	1	1	3	1.0
7	Pertinencia de la propuesta con el diagnóstico del problema	1	1	1	3	1.0
Pertinencia con la aplicación						
8	Es aplicable al contexto de la investigación	1	1	1	3	1.0
9	Soluciona el problema de la investigación	1	1	1	3	1.0
10	Su aplicación es sostenible en el tiempo	1	1	1	3	1.0
11	Es viable en su aplicación	1	1	1	3	1.0
12	Es aplicable a otras instituciones con características similares	1	1	1	3	1.0

V de Aiken de la propuesta					1.00
-----------------------------------	--	--	--	--	-------------

ANEXO 7

1. TÍTULO DE LA PROPUESTA

Reboot Educativo: Coaching para desarrollar tu potencial.

2. PRESENTACIÓN

Este programa se compone de ocho sesiones diseñadas para potenciar el bienestar y el rendimiento académico de los universitarios. Cada sesión está cuidadosamente diseñada para brindar herramientas prácticas y estrategias personalizadas, promoviendo un desarrollo integral y sostenido en la vida académica y personal de cada participante y está enfocado a para atender a los problemática encontrada, evidenciado en los resultados del diagnóstico revelaron cifras preocupantes, el 55.4% de los estudiantes experimentan estrés crónico, otro 55.4% presenta niveles altos de despersonalización y un abrumador 97% reporta bajos niveles en la realización personal (Ver Anexo 8).

3. CONCEPTUALIZACIÓN

El programa de coaching para el SB académico se fundamenta en teorías como las de Lazarus y Freudenberger, que ven el burnout como un proceso interactivo entre individuo y entorno, y la importancia de la dedicación excesiva en contextos académicos. Las perspectivas de Bandura, Erikson, Maslow y Rogers añaden elementos clave, como la autoeficacia, el desarrollo personal, la satisfacción de necesidades y el autoconcepto positivo. Estas teorías, a lo largo del tiempo, han convergido para ofrecer una visión más completa del burnout, facilitando estrategias de coaching que fortalezcan la capacidad de afrontar el estrés, promuevan el desarrollo personal y la congruencia con el entorno, contribuyendo así a prevenir y mitigar el agotamiento emocional.

4. OBJETIVOS

Objetivo general

- Potenciar el rendimiento académico y el bienestar emocional de los universitarios.

Objetivos específicos

- Identificar y gestionar emociones negativas como estrés, ansiedad o frustración asociadas a la carga académica.
- Mejorar la habilidad para establecer relaciones positivas y colaborativas.
- Desarrollar estrategias para la organización y gestión del tiempo.
- Proporcionar recursos y herramientas didácticas para la gestión del estrés académico y la promoción del bienestar estudiantil.

5. JUSTIFICACIÓN

El programa de coaching para el SB académico en universitarios se justifica por la necesidad urgente de abordar el agotamiento emocional que afecta a esta población. Su importancia radica en ofrecer herramientas prácticas para enfrentar el estrés académico, mejorando el bienestar y el rendimiento estudiantil. Esto beneficia no sólo a los estudiantes, sino también a la comunidad universitaria y a la sociedad en general al promover entornos de aprendizaje más saludables. Además, el programa contribuye al conocimiento al llenar vacíos en la comprensión del SB y ofrece estrategias metodológicas que pueden ser aplicables en diversos contextos educativos.

6. FUNDAMENTOS TEÓRICOS

Se fundamenta en la Teoría del Aprendizaje Social de Bandura influye significativamente en el proceso de coaching al destacar la importancia de la observación, la imitación y el modelado como mecanismos de aprendizaje. Además, la Teoría del Desarrollo de Erikson, influye en el coaching al proporcionar una base para comprender las necesidades y desafíos individuales en distintas etapas.

Asimismo, la Teoría de la Motivación de Maslow influye en el coaching al resaltar la jerarquía de necesidades humanas. El coaching se alinea con esta teoría al abordar las necesidades del coachee, desde las básicas hasta las de autorrealización.

De la misma manera, la Teoría de la Personalidad de Rogers, centrada en el concepto de la autoactualización y la importancia del ambiente de apoyo. También, la Teoría del Estrés de Richard Lazarus

sugiere que el agotamiento emocional y la despersonalización surgen como respuestas a un estrés.

Además, la Teoría de Herbert Freudenberger, se centra en el agotamiento resultante de la sobre exigencia y el desgaste emocional. Finalmente, la Teoría de Goleman, se enfoca a la inteligencia emocional, ayudando a los estudiantes a comprender y manejar sus emociones, establecer metas motivadoras, regular el estrés y fortalecer sus relaciones, se les empodera para superar el agotamiento y enfrentar los desafíos universitarios con mayor resiliencia.

7. PRINCIPIOS PSICOPEDAGÓGICOS

Un programa de coaching se enfoca en los principios de aprendizaje activo y flexibilidad para atención individualizada y el empoderamiento de estudiante. El primero, adaptando estrategias a las necesidades de cada estudiante, promueve la toma de decisiones y el logro de metas propias. A través de aplicaciones prácticas, respaldado por un enfoque positivo que fortalece la confianza del estudiante. Segundo, se enfatiza la relevancia práctica del contenido universitario, mientras se brinda un constante apoyo y feedback constructivo. Además, se desarrollan habilidades emocionales como la resiliencia y la gestión del estrés, adaptándose a nuevos desafíos.

8. CARACTERÍSTICAS

El programa consta de ocho sesiones diseñadas para abordar distintos aspectos del bienestar y el manejo del síndrome de burnout en estudiantes universitarios. Es rígido, porque tiene un plan estructurado y sesiones predeterminadas, o flexible, adaptándose a las necesidades individuales de cada estudiante. Su funcionalidad se centra en proporcionar herramientas prácticas y técnicas aplicables al entorno académico, mientras que desde una perspectiva psicopedagógica combina aspectos de la psicología y la pedagogía para abordar el bienestar emocional y el rendimiento académico. Además, un enfoque integral considera todas las dimensiones del individuo, no solo lo académico, sino también lo emocional, social y personal.

9. ESTRUCTURA

Figura 2

Diseño de la propuesta del Programa de Coaching



10. ESTRATEGIAS PARA IMPLEMENTAR LA PROPUESTA

Tabla 6

Estrategias para la implementación de la propuesta

Sesión	Objetivo	Estrategia a desarrollar	Dimensión	Tiempo (min)	Responsables	Instrumento de evaluación
Renueva bienestar	tu Dominar técnicas prácticas de relajación, autocuidado y equilibrio	<ul style="list-style-type: none"> Respiración consciente. Meditación guiada. Ejercicio de mindfulness. Planificación de autocuidado personal. 	Competencias emocionales	150		
Descubre Confianza Interior	tu Fortalecer la confianza, brindar herramientas prácticas y emocionales.	<ul style="list-style-type: none"> Construcción de confianza. 	Competencias interpersonales	130		
Empodera camino	tu Capacitar sobre las habilidades de liderazgo y trabajo en equipo	<ul style="list-style-type: none"> Roles y colaboración. Liderazgo personal. 		160		
Potencia tu voz	Fomentar habilidades de comunicación (escucha activa).	<ul style="list-style-type: none"> Escucha activa. Expresión clara de ideas. Lenguaje no verbal Tu espacio tranquilo (manejo del estrés y ansiedad). 	Competencias interpersonales	260	Área de bienestar social Escuela Profesional Alumnos	Ficha de observación
Metas 360°	Establecer metas claras en la vida universitaria y más allá.	<ul style="list-style-type: none"> Rumbo al éxito profesional. Rumbo a las metas claras. 		220		
Adaptación maestra	Cultivar la resiliencia, flexibilidad y habilidades de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> Mapeando experiencias. Adaptándose al cambio. Rumbo a la reflexión guiada. 	Competencias conductuales	200		
Domina tu tiempo y recupera el equilibrio	Optimizar su uso del tiempo y recursos disponibles	<ul style="list-style-type: none"> SMART PROMODORO 		130		
Recuperando el control	Prevenir el agotamiento, aumentar la resiliencia y mejorar el bienestar general,	<ul style="list-style-type: none"> CLEAR. Gestión de tiempo. 		160		

Programa Reboot Educativo: Coaching para desarrollar tu potencial

SESIÓN N°1

Utiliza técnicas de relajación, autocuidado y equilibrio

I. DATOS INFORMATIVOS

1.1. Título:

Programa de coaching para el síndrome de Burnout académico en estudiantes de una universidad de Lambayeque

1.2. Autora:

Lucía Isabel Chamán Cabrera

1.3. Lugar:

Universidad de Lambayeque

1.4. Duración:

150 minutos

II. JUSTIFICACIÓN

Dentro del ambiente dinámico y desafiante que define la vida en la universidad es importante ofrecer estrategias prácticas para reducir el estrés, promover la estabilidad emocional y prevenir la exacerbación del burnout. Al proporcionar herramientas de autocuidado, fomenta hábitos saludables que mejoran el bienestar a largo plazo. Esta sesión no solo aborda el bienestar inmediato, sino que también contribuye al rendimiento académico al aumentar la concentración y la claridad mental. Además, promueve el autoconocimiento al ayudar a los estudiantes a reconocer y atender sus necesidades emocionales y físicas.

Sesión N°1 – Renueva tu bienestar

Momentos	Actividades/ Estrategias	Recursos
INICIO (10 min)	<p>Bienvenida y establecimiento de un entorno seguro</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Saludo. ✓ Dar la bienvenida al grupo, reforzar la confidencialidad e indicar el logro de la sesión: Dominar técnicas prácticas de relajación, autocuidado y equilibrio 	Música
DESARROLLO (110 min)	<p>Presentar técnicas como la respiración consciente, meditación guiada, ejercicios de mindfulness y métodos de gestión del estrés (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mencionar la importancia de estas técnicas y ejercicios. <p>Técnica de respiración consciente (15 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Realizar la técnica <ol style="list-style-type: none"> 1. Siéntate cómodamente en la silla o en el suelo con la espalda recta pero relajada y que cierra suavemente los ojos o mantenlos entreabiertos. 2. Lleva tu atención a tu respiración natural. Observa cómo entra y sale el aire de tu cuerpo. No trates de cambiar tu respiración, simplemente obsérvala. 3. Coloca una mano sobre tu abdomen y otra sobre tu pecho. Inhala profundamente por la nariz, sintiendo cómo se expande tu abdomen y luego tu pecho. Exhala lentamente por la boca, sintiendo cómo el abdomen y el pecho se contraen. 4. Inhala contando hasta cuatro, mantén la respiración durante un segundo y luego exhala contando hasta cuatro. Repite este ciclo varias veces, manteniendo un ritmo suave y constante. 5. Si tu mente se dispersa con pensamientos, simplemente reconócelos y suéltalos suavemente, volviendo tu atención a tu respiración. 6. Después de unos minutos de práctica, regresa gradualmente a tu entorno, moviendo suavemente los dedos de las manos y los pies. Abre los ojos lentamente. ✓ Indicar que ponga en práctica esta técnica durante 5-10 minutos al día. A medida que te familiarices, podrás hacerlo por períodos más largos. <p>Técnica de la meditación guiada (20 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Realizar la técnica <ol style="list-style-type: none"> 1. Siéntate cómodamente en la silla o recuéstate en una posición cómoda. Cierra suavemente los ojos y relaja 	Música Papel Bolígrafos

	<p>los hombros. Lleva tu atención a tu respiración natural. Observa cómo entra y sale el aire de tu cuerpo. No trates de cambiar tu respiración, simplemente obsérvala.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Comienza con una respiración consciente para calmarte. Lleva tu atención a las sensaciones de tu respiración entrando y saliendo de tu cuerpo. 3. El guía (o tu propia voz interna) comienza describiendo el entorno, alentándote a relajar cada parte del cuerpo y a dejar ir las tensiones 4. El guía describe un escenario relajante o una serie de imágenes que te invitan a visualizar, como un paisaje tranquilo, un viaje a través de la naturaleza, o sensaciones de calma y paz. 5. Después de la visualización, regresa tu atención a la respiración. Observa cómo tu cuerpo se mueve con cada inhalación y exhalación. 6. El guía te invita a reflexionar sobre las sensaciones experimentadas durante la meditación. Luego, gradualmente te guía para volver a tu entorno y abrir suavemente los ojos. <p>✓ Indicar que puede aplicar esta técnica cuando se sienta estresado.</p> <p>Ejercicio de mindfulness (25 minutos)</p> <p>✓ Realizar el ejercicio.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siéntate cómodamente en una posición erguida pero relajada. Cierra suavemente los ojos o mantén una mirada suave en un punto fijo. 2. Enfoca tu atención en tu respiración natural. Observa cómo el aire entra y sale de tu cuerpo, prestando atención a las sensaciones en la nariz, el pecho o el abdomen al respirar. 3. Dirige tu atención a diferentes partes del cuerpo, comenzando por los pies y subiendo lentamente hasta la cabeza. Observa las sensaciones, sin juzgar ni intentar cambiar nada. 4. Reconoce cualquier pensamiento o emoción que surja, pero no te apegues a ellos. Permite que pasen como nubes en el cielo, sin juzgar ni involucrarte en ellos. 5. Vuelve a enfocarte en tu respiración, utilizando esto como ancla cada vez que te distraigas con pensamientos o emociones. 6. Abre gradualmente los ojos si estaban cerrados. Toma un momento para reflexionar sobre cómo te sientes después de practicar la atención plena. <p>✓ Mencionar que es normal que la mente se distraiga durante la práctica de mindfulness. Simplemente reconoce la distracción y suavemente regresa tu atención a la respiración o al cuerpo.</p>	
--	--	--

	<p>Planificación de autocuidado personal (40 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ayudar a los estudiantes a desarrollar un plan personalizado de autocuidado que incluya técnicas aprendidas y otras actividades beneficiosas. ✓ Indicar que este plan debe ser realista y adaptable a su vida diaria ✓ Comenzar hacer el plan: <ol style="list-style-type: none"> 1. Reflexiona sobre tus necesidades personales. Identifica las áreas de tu vida que requieren atención, como la salud física, emocional, social y académica. 2. Haz una lista de actividades que te ayuden a relajarte y recargar energías. Pueden incluir ejercicios físicos, meditación, lectura, pasatiempos, tiempo con amigos, entre otros. 3. Selecciona las actividades que más te resuenen y se adapten a tu estilo de vida. Prioriza aquellas que consideres más efectivas para tu bienestar. 4. Diseña un horario semanal o una lista de verificación donde puedas incorporar estas actividades. Asigna tiempo específico para cada una de ellas a lo largo de la semana. 5. Sigue tu plan y comprométete con las actividades de autocuidado. Revisa semanalmente tu plan, ajustándolo según lo que funcione mejor para ti. 6. Mantén un diario o realiza un seguimiento de cómo te sientes después de cada actividad. Ajusta tu plan según tus necesidades cambiantes. ✓ Recordar que no se debe sentir culpable si no cumple al pie de la letra su plan; la flexibilidad es clave en el autocuidado. 	
<p>CIERRE Y FEEDBACK (10 min)</p>	<p>Cierre y compromiso</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Recapitular las ideas clave discutidas durante la sesión, enfatizar la importancia del trabajo personal y comprometerse con la acción planificada. 	<p>Música</p>

SESIÓN N°2

Desarrolla confianza en sí mismo

I. DATOS INFORMATIVOS

1.1. Título:

Programa de coaching para el síndrome de Burnout académico en estudiantes de una universidad de Lambayeque

1.2. Autora:

Lucía Isabel Chamán Cabrera

1.3. Lugar:

Universidad de Lambayeque

1.4. Duración:

130 minutos

II. JUSTIFICACIÓN

Considerando el entorno dinámico y desafiante de la vida universitaria, el fortalecer la confianza en sí mismos es un pilar fundamental. Estudiantes agobiados enfrentan desafíos académicos y mentales, afectando su rendimiento y bienestar. Desarrollar confianza les otorga herramientas para manejar el estrés, fortalecer la autoimagen y cultivar la motivación. Esta sesión no solo alivia la presión académica, sino que también fomenta habilidades vitales para toda la vida. Brinda un espacio seguro donde compartir experiencias y estrategias efectivas. La meta es empoderarlos, cultivar la resiliencia y promover un equilibrio saludable entre estudio y bienestar personal.

Sesión N°2 - Descubre tu Confianza Interior

Momentos	Actividades/ Estrategias	Recursos
INICIO (10 min)	<p>Bienvenida y establecimiento de un entorno seguro:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Saludo. ✓ Dar la bienvenida al grupo, reforzar la confidencialidad e indicar el logro de la sesión: Fortalecer la confianza, brindar herramientas prácticas y emocionales para restaurar la autoestima, fomentar la resiliencia y capacitarlos para afrontar desafíos académicos y personales con mayor seguridad y claridad. 	Música
DESARROLLO (90 min)	<p>Breve explicación sobre la confianza en sí mismo (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Presentar conceptos clave sobre la confianza en uno mismo y cómo puede verse afectada por el síndrome de burnout: autoeficacia, autoimagen negativa, desmotivación y pérdida de sentido, incertidumbre y toma de decisiones, miedo al fracaso. <p>Ejercicio de reflexión individual (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pedir a cada participante que reflexione en silencio sobre sus propias fortalezas, logros pasados y momentos en los que se hayan sentido seguros de sí mismos a pesar del estrés. <p>Compartir experiencias (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Permitir que los participantes compartan voluntariamente sus reflexiones con el grupo. Esto fomenta la comprensión colectiva y la empatía entre los miembros. <p>Actividad de construcción de confianza (50 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Realizar una actividad práctica que promueva la confianza en sí mismos: Círculo de afirmaciones positivas. <ol style="list-style-type: none"> 7. Explica el propósito de la actividad: fortalecer la confianza en sí mismos a través de afirmaciones positivas y apoyo grupal. 8. Solicita a cada participante que escriba tres afirmaciones positivas sobre sí mismos. Estas afirmaciones deben ser relacionadas con la confianza en sus habilidades, fortalezas o logros personales. 9. Una vez que todos hayan escrito sus afirmaciones, forma un círculo con los participantes y da instrucciones para la dinámica. 10. Realiza la dinámica de apoyo: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Cada participante lee una de sus afirmaciones en 	Música Papel Bolígrafos Marcador

	<p>voz alta.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Después de leer, el resto del grupo responde repitiendo en coro esa afirmación para reforzarla. ✓ Invita a los demás a agregar comentarios positivos o palabras de apoyo relacionadas con esa afirmación. <p>11. Realiza rotación, continúa hasta que cada persona haya compartido todas sus afirmaciones y recibido el apoyo del grupo.</p> <p>12. Conclui la actividad invitando a los participantes a reflexionar sobre cómo se sintieron al recibir el apoyo del grupo y cómo estas afirmaciones positivas pueden impactar su confianza en sí mismos.</p> <p>Planificación de acciones concretas (10 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pedir a cada participante que elija una acción específica que puedan llevar a cabo durante la semana para fortalecer su confianza en sí mismos. Debe ser alcanzable y realista. 	
<p>CIERRE Y FEEDBACK (10 min)</p>	<p>Cierre y resumen</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Recapitular las ideas clave discutidas durante la sesión, enfatizar la importancia del trabajo personal y comprometerse con la acción planificada. 	<p>Música</p>

SESIÓN N°3

Desarrolla habilidades de liderazgo y trabajo en equipo

I. DATOS INFORMATIVOS

1.1. Título:

Programa de coaching para el síndrome de Burnout académico en estudiantes de una universidad de Lambayeque

1.2. Autora:

Lucía Isabel Chamán Cabrera

1.3. Lugar:

Universidad de Lambayeque

1.4. Duración:

160 minutos

II. JUSTIFICACIÓN

Dado el contexto activo y exigente que caracteriza la experiencia universitaria es necesario capacitar en liderazgo y trabajo en equipo, contrarrestando el agotamiento y mejorando su competitividad académica. Además, promueve el bienestar estudiantil y prepara a los estudiantes para roles futuros en la sociedad, generando un impacto positivo a largo plazo. Es crucial al ofrecer habilidades relevantes, fortalecer la autoconfianza y contribuir a un entorno laboral y social más saludable.

Sesión N°3 – Empodera tu camino

Momentos	Actividades/ Estrategias	Recursos
<p>INICIO (10 min)</p>	<p>Bienvenida y establecimiento de un entorno seguro</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Saludo. ✓ Dar la bienvenida al grupo, reforzar la confidencialidad e indicar el logro de la sesión: Capacitar sobre las habilidades de liderazgo y trabajo en equipo para mejorar su colaboración, comunicación y capacidad de liderazgo. 	<p>Música</p>
<p>DESARROLLO (120 min)</p>	<p>Breve explicación sobre liderazgo y trabajo en equipo (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Presentar conceptos clave sobre liderazgo, habilidades de trabajo en equipo y su importancia en la vida universitaria y profesional. <p>Dinámica de roles y colaboración (50 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Realizar una actividad práctica: Simulación de proyecto grupal. <p>13. Describe un proyecto ficticio relacionado con el ámbito universitario. Asigna roles como líder del proyecto, facilitador, redactor, investigador, etc.</p> <p>14. Solicita a cada participante que elija un rol que le interese desempeñar en el proyecto y escriba en un papel su nombre y rol elegido. Luego, que lo coloquen en una mesa central.</p> <p>15. Cada estudiante toma un papel y asume el rol que le haya tocado. Si hay roles que nadie eligió, discútanlos en grupo y asignen voluntarios.</p> <p>16. Los participantes trabajan en sus roles respectivos. El líder coordina, el redactor escribe, el investigador busca información, etc. Se fomenta la comunicación y la colaboración.</p> <p>17. Detenga la actividad. Cada participante comparte los avances y desafíos de su rol con el grupo, promoviendo la retroalimentación y la resolución conjunta de problemas.</p> <p>18. Concluye la dinámica con una reflexión grupal sobre la experiencia. Se destacan aspectos positivos, habilidades desarrolladas y lecciones aprendidas.</p> <p>Ejercicio de liderazgo personal (50 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pedir cada participante que se tome un tiempo para reflexionar sobre sus propias fortalezas, valores, metas y cómo estas características pueden influir en su liderazgo 	<p>Música</p> <p>Papel</p> <p>Bolígrafos marcador</p> <p>Papelotes</p>

	<p>personal.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Solicitar a los participantes que escriban una carta a su "líder interior". Esta carta debe incluir cómo visualizan su propio liderazgo, sus fortalezas, valores personales y objetivos de liderazgo. ✓ Realizar unas preguntas guías: <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cuáles son tus principales fortalezas y cómo las aplicas en situaciones de liderazgo? 2. ¿Cuáles son tus valores fundamentales que guían tu liderazgo? 3. ¿Qué tipo de líder te gustaría ser y qué acciones tomarás para lograrlo? 4. ¿Cuáles son tus metas y cómo el liderazgo personal las influirá? ✓ Después de escribir la carta, invita a los participantes a compartir extractos o reflexiones destacadas de sus cartas con el grupo si se sienten cómodos. ✓ Fomentar una discusión grupal sobre las reflexiones compartidas. Destaca aspectos comunes, puntos de vista únicos y estrategias para fortalecer el liderazgo personal. <p>Retroalimentación y aprendizaje (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Después de la actividad, se abre un espacio para discutir lo aprendido, las dificultades encontradas y las estrategias efectivas utilizadas para abordar los desafíos. 	
<p>CIERRE Y FEEDBACK (10 min)</p>	<p>Cierre y compromiso</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Recapitular las ideas clave discutidas durante la sesión, enfatizar la importancia del trabajo personal y comprometerse con la acción planificada. 	<p>Música</p>

SESIÓN N°4

Desarrolla habilidades de comunicación efectiva

I. DATOS INFORMATIVOS

1.1. Título:

Programa de coaching para el síndrome de Burnout académico en estudiantes de una universidad de Lambayeque

1.2. Autora:

Lucía Isabel Chamán Cabrera

1.3. Lugar:

Universidad de Lambayeque

1.4. Duración:

260 minutos

II. JUSTIFICACIÓN

Dentro del ambiente dinámico y desafiante que define la vida en la universidad es necesario mejorar en las habilidades de comunicación y que estas sean efectivas no solo facilita la transmisión clara de ideas, sino que también fortalece la capacidad de escuchar activamente, comprender perspectivas diversas y resolver conflictos de manera constructiva. Para los estudiantes universitarios, estas habilidades son fundamentales en entornos académicos y profesionales. Se busca empoderar a los estudiantes para que se comuniquen eficazmente, promoviendo un ambiente universitario más armonioso, una interacción más efectiva en proyectos grupales y un mayor éxito en su vida académica y futura carrera profesional.

Sesión N°4 – Potencia tu voz

Momentos	Actividades/ Estrategias	Recursos
INICIO (10 min)	<p>Bienvenida y establecimiento de un entorno seguro:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Bienvenida y establecimiento de un ambiente seguro. ✓ Breve introducción al propósito de la sesión y expectativas: Fomentar habilidades de comunicación (escucha activa). 	Música
DESARROLLO (210 min)	<p>Evaluación Individual (15 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Dialogar sobre las dificultades comunicativas específicas que presentan. ✓ Identificar las áreas de mejora y metas personales. <p>Técnicas de comunicación efectiva (150 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Explicar técnicas: escucha activa, expresión clara de ideas, lenguaje no verbal. ✓ Realizar el ejercicio de escucha activa: <ol style="list-style-type: none"> 19. Sitúa a los participantes en parejas. 20. Explica la importancia de la escucha activa en la comunicación efectiva. 21. Designa a uno como el "Escucha" y al otro como el "Hablante". 22. El Hablante comparte una experiencia o historia personal durante 3-4 minutos mientras el Escucha presta atención completa sin interrumpir. 23. Una vez finalizado el relato, el Escucha resume y repite con sus propias palabras lo que ha entendido. 24. El Hablante clarifica cualquier malentendido o partes que no se hayan captado correctamente. 25. Los roles se invierten: ahora el Escucha se convierte en el Hablante y viceversa, repitiendo el ejercicio. 26. Se reúnen el grupo completo para compartir experiencias y reflexionar sobre los desafíos y beneficios de la escucha activa. 27. Se discuten estrategias para mejorar la escucha activa en el día a día. 28. Se concluye destacando la importancia de la escucha activa en las interacciones cotidianas. 29. Se alienta a los participantes a practicar esta habilidad fuera del ejercicio, comprometiéndose a ser oyentes más atentos en sus relaciones. ✓ Realizar el ejercicio de expresión clara de ideas: 	Música

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presenta un tema o pregunta sobre el cual los participantes hablarán de manera clara y organizada. Ejemplo: "Háblanos sobre una experiencia académica que te haya enseñado una lección importante". 2. Da a los participantes unos minutos para reflexionar sobre el tema y estructurar sus ideas, si deseas pueden hacer notas breves para recordar los puntos clave. 3. Cada participante tendrá un tiempo determinado (por ejemplo, 2-3 minutos) para expresar sus ideas sobre el tema ante el grupo. 4. Se enfatiza la importancia de la claridad, coherencia y concisión en la presentación. 5. Después de cada intervención, los demás participantes brindan comentarios positivos y constructivos sobre la claridad y organización de las ideas expresadas. 6. Se alienta a dar sugerencias para mejorar la expresión. 7. Proporciona consejos específicos sobre cómo mejorar la expresión clara de ideas, como la estructura de párrafos, uso de ejemplos, etc. 8. Cierra la actividad con una breve discusión sobre la importancia de la comunicación clara en entornos académicos y profesionales. 9. Destaca las habilidades practicadas y cómo pueden aplicarlas en su vida diaria. <p>✓ Realizar el ejercicio de lenguaje no verbal: El espejo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Presenta el concepto del lenguaje no verbal y su importancia en la comunicación. 2. Explica cómo los gestos, posturas y expresiones faciales influyen en el mensaje. 3. Muestra imágenes y videos que ilustren diferentes expresiones faciales y posturas corporales. 4. Pide a los participantes que identifiquen y discutan qué emociones o mensajes podrían representar. 5. Formas parejas: uno actuará como líder y el otro imitará sus gestos y expresiones. 6. Los roles se intercambian para que ambos practiquen la observación y la emulación. 7. Se discute cómo el lenguaje no verbal complementa o contradice el lenguaje verbal. 8. Los participantes tienen tiempo libre de 10 minutos para practicar y experimentar con gestos, posturas y expresiones. 9. Se alienta a que se observen y retroalimenten mutuamente. 10. Cierra la dinámica con una discusión sobre la importancia del lenguaje no verbal en la 	
--	--	--

	<p>comunicación cotidiana.</p> <p>11. Se destaca cómo la conciencia y el dominio del lenguaje no verbal pueden mejorar la interacción.</p> <p>Manejo del Estrés y la Ansiedad en la Comunicación (15 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Explicar la importancia de manejar el estrés y ansiedad en una comunicación ✓ Se realiza la dinámica: Tu espacio tranquilo. <ol style="list-style-type: none"> 1. Colócate cómodo, toma algunas respiraciones profundas para relajarte y calmar tu mente. 2. Imagina un lugar tranquilo y relajante en tu mente. Podría ser una playa, un jardín o cualquier sitio que te haga sentir cómodo y en paz. 3. Visualiza los detalles de este lugar: los sonidos, colores, aromas y sensaciones. Imagina cómo te sientes allí, la brisa en tu rostro, el sol en tu piel, etc. 4. Antes de enfrentar una situación estresante, tómate un momento para visualizar este lugar tranquilo. Respira profundamente y lleva tu mente a ese entorno relajante. 5. Hazlo de forma diaria, La visualización es efectiva con práctica regular para fortalecer su impacto en la reducción del estrés y ansiedad. <p>Creación de un Plan de Acción Personalizado (20 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Establecer metas comunicativas a corto y largo plazo. ✓ Aplicar las dinámicas aprendidas y hacerlas un hábito. <p>Recapitulación y Compromiso (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Resumir los puntos clave y herramientas proporcionadas. ✓ Compromiso personal para practicar y aplicar las técnicas aprendidas. 	
<p>CIERRE Y FEEDBACK</p> <p>(10 min)</p>	<p>Cierre y recursos adicionales (10 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ofrecer recursos (lecturas, aplicaciones, grupos de apoyo) para seguir mejorando. ✓ Agradecimiento y motivación para continuar con el desarrollo de habilidades. 	<p>Música</p>

SESIÓN N°5

Establece metas claras

I. DATOS INFORMATIVOS

1.1. Título:

Programa de coaching para el síndrome de Burnout académico en estudiantes de una universidad de Lambayeque

1.2. Autora:

Lucía Isabel Chamán Cabrera

1.3. Lugar:

Universidad de Lambayeque

1.4. Duración:

220 minutos

II. JUSTIFICACIÓN

Dado el contexto activo y exigente que caracteriza la experiencia universitaria, se esencial alcanzar un mayor éxito académico, manejar mejor el estrés y cultivar un sentido más claro de propósito tanto en su vida universitaria como en sus objetivos a largo plazo, a través de herramientas y técnicas para que identifiquen, formulen y persigan metas realistas y significativas.

Sesión N°5 – Metas 360°

Momentos	Actividades/ Estrategias	Recursos
INICIO (10 min)	<p>Bienvenida y establecimiento de un entorno seguro</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Bienvenida y establecimiento de un ambiente de confianza. ✓ Explicación sobre la importancia de establecer metas claras en la vida universitaria y más allá. 	Música
DESARROLLO (180 min)	<p>Evaluación personal (15 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Reflexión individual: fortalezas, debilidades, intereses y valores personales. ✓ Identificación de objetivos a corto y largo plazo. <p>Definición de las metas (60 minutos)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Explicar la dinámica: Rumbo al éxito profesional. 2. Explica el propósito de la dinámica: establecer metas claras para el éxito académico y personal. 3. Anima a los participantes a mantener una mentalidad abierta y reflexiva. 4. Pide a los estudiantes que reflexionen sobre sus valores y fortalezas personales. 5. Proporciona hojas de trabajo con preguntas guía: ¿Cuáles son tus valores más importantes? ¿En qué áreas destacas? 6. Pide a cada estudiante que anote en papel al menos tres metas a corto plazo (dentro de un año) y tres a largo plazo (cinco años o más) relacionadas con su vida universitaria y personal. 7. Las metas deben ser específicas y alineadas con sus valores y fortalezas identificados previamente (Específica, Medible, Alcanzable, Relevante y con Plazo).). 8. Formas parejas. 9. Cada estudiante comparte sus metas con su compañero y discuten cómo podrían alcanzarlas. 10. Después de la discusión en parejas, los estudiantes revisan y refinan sus metas según las sugerencias recibidas. 11. Invita a algunos estudiantes a compartir una de sus metas y cómo planean alcanzarla. 12. Fomenta la retroalimentación constructiva por parte de sus compañeros. 13. Finaliza la dinámica animando a los estudiantes a 	Música Papel Bolígrafos

	<p>comprometerse con sus metas y a mantener un seguimiento constante.</p> <p>14. Proporciona consejos sobre la importancia de la consistencia y la adaptabilidad en el camino hacia el logro de las metas.</p> <p>Estrategias de planificación (60 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Explicar la importancia de la creación de un plan de acción para el cumplimiento de una meta. ✓ Se desarrolla la dinámica: Rutas hacia metas claras <ol style="list-style-type: none"> 1. Elabora una hoja de ruta o diagrama de Gantt: para así poder visualizar la secuencia de las tareas y plazos asociados a cada meta. 2. Utiliza alguna aplicación en línea para hacer listas de tareas que desglosen los pasos necesarios para alcanzar cada meta. Ejemplos incluyen Google Tasks, Trello o Asana. 3. Ayuda a priorizar tareas según su importancia y urgencia, permitiendo a los estudiantes enfocarse en lo que es realmente relevante para sus metas. 4. Plantea al estudiante que, a través del uso de agendas físicas o aplicaciones de planificación para asignar tareas específicas a días o semanas, manteniendo un seguimiento de las actividades diarias. 5. Plantea el uso de herramientas visuales como mapas mentales o diagramas de flujo para organizar ideas y acciones relacionadas con cada meta, lo que va a permitir una representación gráfica de conceptos y pasos. 6. Plantea el uso de hojas de cálculo (Excel) o Google Sheets para crear tablas detalladas que incluyan actividades, fechas límite, recursos necesarios y avance realizado. 7. Enfatizar al estudiante que debe mantener un registro escrito o digital del progreso hacia cada meta. Esto puede incluir reflexiones, logros, obstáculos superados y lecciones aprendidas (diario de progreso) <p>Identificación de Obstáculos y Soluciones (20 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Análisis de posibles desafíos o barreras que podrían surgir en el camino hacia las metas. ✓ Generación de estrategias para superar esos obstáculos. <p>Compromiso y Responsabilidad (15 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Creación de un compromiso personal con las metas establecidas. ✓ Discusión sobre la importancia de la responsabilidad en el proceso. <p>Plan de Seguimiento (10 minutos)</p>	
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Enfatizar en el establecimiento de fechas para revisiones periódicas y ajustes en el plan de acción. 	
<p>CIERRE Y FEEDBACK</p> <p>(10 min)</p>	<p>Recapitulación y Cierre</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Resumen de los puntos clave y herramientas proporcionadas. ✓ Motivación final y recordatorio sobre la importancia de las metas claras en el éxito universitario. 	Música

SESIÓN N°6

Gestiona y adapta a cambios en su vida

I. DATOS INFORMATIVOS

1.1. Título:

Programa de coaching para el síndrome de Burnout académico en estudiantes de una universidad de Lambayeque

1.2. Autora:

Lucía Isabel Chamán Cabrera

1.3. Lugar:

Universidad de Lambayeque

1.4. Duración:

200 minutos

II. JUSTIFICACIÓN

Considerando el entorno dinámico y desafiante que define la vida académica universitaria, es necesario proporcionarles habilidades vitales para afrontar desafíos académicos, personales y profesionales. Les ayuda a cultivar la resiliencia, flexibilidad y habilidades de afrontamiento, fundamentales para manejar situaciones imprevistas y reducir el estrés. Al ofrecer herramientas prácticas y estrategias, esta sesión no solo fortalece su capacidad de adaptación, sino que también fomenta un mayor empoderamiento y control sobre su vida. Preparar a los estudiantes para los cambios durante su período universitario no solo impacta su rendimiento académico, sino que también les provee de habilidades críticas para el futuro, facilitando una transición más suave hacia la vida profesional y personal.

Sesión N°6 – Adaptación maestra

Momentos	Actividades/ Estrategias	Recursos
INICIO (10 min)	<p>Bienvenida y establecimiento de un entorno seguro:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Saludo. ✓ Presentar el tema y su relevancia en el contexto universitario. ✓ Establecer un ambiente de confianza y apertura. 	Música
DESARROLLO (160 min)	<p>Identificación de Cambios (50 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mencionar sobre ejercicios de autoevaluación para identificar cómo esos cambios les han afectado. ✓ Desarrollar el ejercicio de autoevaluación: Mapeando experiencias. <ol style="list-style-type: none"> 1. Presenta el propósito del ejercicio: reflexionar sobre experiencias pasadas de cambio y su impacto. 2. Explica la importancia de esta autoevaluación en el proceso de adaptación. 3. Pide a los participantes que anoten tres eventos o cambios significativos que hayan experimentado en los últimos 2 años. 4. Asigna 5 minutos para esta tarea. 5. Para cada cambio identificado, pide a los estudiantes que reflexionen sobre cómo les afectó emocional, académica o personalmente. 6. Asigna 2 minutos por cada cambio para reflexionar. 7. Solicita que identifiquen una estrategia o recurso que utilizaron para afrontar cada cambio. 8. Asigna 2 minutos por cada cambio para esta reflexión. 9. Pide a los estudiantes que anoten una lección valiosa que hayan aprendido de cada cambio experimentado. 10. Asigna 1 minuto por cada cambio para esta tarea. 11. Invita a algunos participantes a compartir brevemente uno de sus cambios, cómo les impactó y qué aprendieron. 12. Fomenta la retroalimentación y la discusión entre los participantes. 13. Resalta la importancia de aprender de las experiencias pasadas para afrontar cambios futuros. <p>Estrategias de gestión de cambios (40 minutos)</p>	Música Papel Bolígrafos

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Presentación de técnicas para afrontar cambios, incluyendo la gestión del estrés, la planificación flexible y la resiliencia. Ejemplos prácticos y consejos sobre cómo implementar estas estrategias. ✓ Desarrollar la estrategia: Adaptándonos al cambio <ol style="list-style-type: none"> 1. Presenta el propósito de la dinámica y su importancia en la vida universitaria. 2. Explica cómo el manejo de cambios puede impactar positivamente su bienestar académico y personal. 3. Pide a los estudiantes que reflexionen sobre los cambios recientes en su vida universitaria (por ejemplo, cambios en el plan de estudios, nuevos compañeros, etc.). 4. Anima a anotar estos cambios en una hoja de papel. 5. Para cada cambio identificado, solicita a los estudiantes que reflexionen sobre cómo les ha afectado emocionalmente. 6. Anima a que compartan sus sentimientos y reacciones frente a estos cambios. 7. Facilita una discusión sobre las estrategias que han utilizado o podrían utilizar para afrontar estos cambios de manera efectiva. 8. Anima a que compartan métodos que hayan funcionado para ellos en el pasado. 9. Pide a los estudiantes que elijan uno o dos cambios en los que deseen trabajar para gestionar mejor. 10. Invítalos a esbozar un pequeño plan de acción para abordar estos cambios de manera más efectiva. 11. Concluye la dinámica resaltando la importancia de la adaptabilidad en la vida universitaria. 12. Pregunta a los estudiantes si han adquirido nuevas perspectivas o estrategias que planean implementar. <p>Análisis Personal (30 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Debatir sobre como los estudiantes han manejado cambios en el pasado y qué métodos han sido más efectivos. ✓ Desarrollar el ejercicio de reflexión guiada: Rumbo a la reflexión guiada. <ol style="list-style-type: none"> 1. Explica el propósito de la dinámica: ofrecer un espacio seguro para la reflexión y autoexploración. 2. Comunica que se trata de una actividad personal y no obligatoria compartir sus reflexiones si no se sienten cómodos. 3. Presenta varios temas relevantes para la reflexión (por ejemplo: logros recientes, desafíos superados, metas futuras, etc.). 4. Pide a cada estudiante que elija un tema que les resulte significativo para reflexionar. 	
--	--	--

	<ol style="list-style-type: none"> 5. Proporciona una serie de preguntas o afirmaciones relacionadas con el tema elegido. Ejemplo: ¿Qué aprendizajes he obtenido de este logro/desafío? o ¿Cómo puedo aplicar estas experiencias en el futuro? 6. Invita a los estudiantes a reflexionar en silencio durante este tiempo de 10 minutos. 7. Proporciona un entorno tranquilo y cómodo para que puedan escribir o meditar sobre las preguntas planteadas. 8. Anima a los estudiantes a compartir brevemente sus reflexiones si se sienten cómodos. 9. Resalta la importancia de respetar la privacidad y la 10. Agradece a los estudiantes por su participación y apertura en la reflexión. 11. Anima a continuar con la práctica de la reflexión personal como herramienta de autoconocimiento. <p>Definición de Metas de Adaptación (20 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ayudar a los estudiantes a establecer metas específicas relacionadas con la gestión de cambios, como mejorar la resiliencia o fortalecer la flexibilidad mental. <p>Desarrollar un plan de acción (20 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Guiar a los estudiantes para crear un plan de acción detallado para alcanzar las metas de adaptación establecidas. ✓ Establecer pasos concretos y plazos para implementar estrategias de gestión de cambios. ✓ Considerar que en anteriores sesiones ya se les ha explicado sobre dinámicas relacionadas a planes de acción. <p>Práctica y Aplicación (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Simular situaciones hipotéticas de cambio para aplicar las estrategias aprendidas. ✓ Discutir sobre cómo aplicarán estas estrategias en sus vidas universitarias y personales. <p>Evaluación y Compromiso (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Revisión conjunta del plan de acción desarrollado. ✓ Compromiso personal para seguir implementando las estrategias de gestión de cambios en su vida cotidiana. 	
<p>CIERRE Y FEEDBACK (10 min)</p>	<p>Cierre y motivación (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Resumen de los puntos clave y herramientas proporcionadas. ✓ Mensaje final de motivación y recordatorio sobre la importancia de la adaptación en la vida universitaria y más allá. 	<p>Música</p>

SESIÓN N°7

Desarrolla técnicas de gestión de tiempo y priorización

I. DATOS INFORMATIVOS

1.1. Título:

Programa de coaching para el síndrome de Burnout académico en estudiantes de una universidad de Lambayeque

1.2. Autora:

Lucía Isabel Chamán Cabrera

1.3. Lugar:

Universidad de Lambayeque

1.4. Duración:

130 minutos

II. JUSTIFICACIÓN

Teniendo en cuenta el contexto dinámico y desafiante que rodea la vida universitaria es vital optimizar el tiempo, priorizar tareas y reducir el estrés, se busca el equilibrio entre el estudio y el bienestar, adaptándose a las necesidades individuales de cada estudiante. Además, promueve hábitos sostenibles y saludables, enseñando técnicas que perduran a largo plazo.

Sesión N°7 – Domina tu tiempo y recupera el equilibrio

Momentos	Actividades/ Estrategias	Recursos
INICIO (10 min)	<p>Bienvenida y establecimiento de un entorno seguro</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Bienvenida y establecimiento de un ambiente de confianza. ✓ Explicación de los objetivos de la sesión: capacitar a los individuos para optimizar su uso del tiempo y recursos disponibles, de manera que puedan alcanzar sus objetivos de manera más efectiva y reducir el estrés asociado con la falta de organización. 	Música
DESARROLLO (90 min)	<p>Exploración de desafíos (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificar los desafíos específicos en la gestión del tiempo. ✓ Debatir sobre las experiencias previas en la gestión del tiempo y cómo han afectado el bienestar. <p>Evaluación y Análisis (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Analizar de manera detallada de la actual distribución del tiempo y las actividades diarias. ✓ Identificar las áreas de mejora y posibles cambios en la rutina. <p>Establecimiento de metas (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Definir de metas claras y alcanzables relacionadas con la gestión del tiempo y el equilibrio entre estudio y bienestar. <p>Desarrollo de la estrategia (35 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Realizar la técnica SMART: <ol style="list-style-type: none"> 1. Específico (Specific): Define claramente lo que quieres lograr. ¿Qué quieres mejorar específicamente en tu gestión del tiempo? ¿Qué actividades de bienestar deseas incluir? Ejemplo: Dedicar 2 horas diarias al estudio enfocado en tareas prioritarias y reservar 30 minutos diarios para ejercicios de relajación. 2. Medible (Measurable): Establece indicadores concretos para medir tu progreso. ¿Cómo sabrás que estás avanzando hacia tus metas? ¿Qué indicadores usarás para medir el éxito? Ejemplo: Llevar un registro diario del tiempo dedicado al estudio y al autocuidado durante las próximas dos semanas. 3. Alcanzable (Achievable): Asegúrate de que tus metas sean realistas y alcanzables. ¿Es factible dedicar este tiempo dentro de tus responsabilidades 	Música Papel Bolígrafos

	<p>y horario actual? ¿Tienes los recursos necesarios para lograrlo? Ejemplo: "Ajustar mi horario eliminando distracciones y priorizando tareas importantes para crear espacio para el estudio y el bienestar".</p> <p>4. Relevante (Relevant): Asegúrate de que tus metas estén alineadas con tus valores y objetivos más amplios. ¿Cómo contribuirán estas metas a tu bienestar y éxito académico? ¿Por qué son importantes para ti? Ejemplo: "Mejorar la gestión del tiempo me ayudará a reducir el estrés y a tener un rendimiento académico más eficaz".</p> <p>5. Temporal (Time-bound): Establece un marco temporal para alcanzar tus metas. ¿En qué plazo deseas lograr estos cambios? ¿Cuándo revisarás y ajustarás tu progreso? Ejemplo: "Implementar estas nuevas rutinas durante las próximas cuatro semanas y reevaluar mi progreso cada dos semanas para realizar ajustes si es necesario".</p> <p>Optimización de la productividad (15 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Capacitar a los individuos para que utilicen su tiempo de manera más eficiente, maximizando la productividad y minimizando el estrés asociado con plazos ajustados o exceso de trabajo. ✓ Explicar la técnica PROMODORO: <ol style="list-style-type: none"> 1. Establecer un objetivo: Define claramente la tarea en la que trabajarás. Puede ser estudiar un tema, completar una tarea o realizar un proyecto. 2. Temporizador de 25 minutos: Durante este tiempo, concéntrate únicamente en la tarea seleccionada, evitando distracciones como redes sociales o teléfonos móviles. 3. Descanso de 5 minutos: Al finalizar el tiempo, tómate un descanso de 5 minutos. Usa este tiempo para estirarte, caminar un poco o simplemente relajarte. 4. Repetir y descanso largo: Después de completar cuatro tramos (25 minutos de trabajo y 5 minutos de descanso cada uno), tómate un descanso más largo de 15-30 minutos. Esto ayuda a evitar la fatiga y mantener la concentración. <p>Fomento del equilibrio (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Promover un equilibrio saludable entre trabajo, estudio y vida personal, evitando la sobre exigencia y el agotamiento. 	
<p>CIERRE Y FEEDBACK (10 min)</p>	<p>Cierre y compromiso</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Recapitulación de las acciones acordadas. ✓ Compromiso mutuo hacia el cambio y la implementación de estrategias. ✓ Despedida y ofrecimiento de apoyo continuo. 	<p>Música</p>

SESIÓN N°8

Desarrolla hábitos sostenibles

I. DATOS INFORMATIVOS

1.1. Título:

Programa de coaching para el síndrome de Burnout académico en estudiantes de una universidad de Lambayeque

1.2. Autora:

Lucía Isabel Chamán Cabrera

1.3. Lugar:

Universidad de Lambayeque

1.4. Duración:

160 minutos

II. JUSTIFICACIÓN

Dentro del ambiente dinámico y desafiante que define la vida en la universidad, los hábitos ofrecen estabilidad emocional, previenen recaídas y promueven el bienestar a largo plazo. Desarrollar rutinas consistentes, integrando autocuidado, gestión del tiempo y equilibrio entre estudio y vida personal, fortalece la resiliencia ante desafíos académicos y personales. Los hábitos sostenibles fomentan un enfoque equilibrado, reduciendo la tendencia a sacrificar la salud por el rendimiento.

Sesión N°8 – Recuperando el control

Momentos	Actividades/ Estrategias	Recursos
INICIO (10 min)	<p>Bienvenida y establecimiento de un entorno seguro</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Bienvenida y establecimiento de un ambiente de confianza. ✓ Explicación del propósito de la sesión: buscan prevenir el agotamiento, aumentar la resiliencia y mejorar el bienestar general, permitiendo afrontar desafíos académicos y personales con mayor eficacia. 	Música
DESARROLLO (120 min)	<p>Evaluación de situación actual (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificar de hábitos actuales y su impacto en el bienestar. <p>Definición de Objetivos sostenibles (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ayudar al estudiante a establecer objetivos realistas y sostenibles, alineados con su bienestar y necesidades académicas. <p>Identificación de hábitos a desarrollar (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Exploración de hábitos potenciales para incorporar en la rutina diaria. <p>Creación de un plan de acción (30 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Co-creación de un plan detallado para integrar estos hábitos sostenibles en la vida diaria del estudiante. ✓ Establecer pasos concretos, plazos y recursos necesarios para implementar los cambios. ✓ Desarrollar técnica CLEAR: <ol style="list-style-type: none"> 1. Trabaja en equipo con el coach para establecer objetivos. La colaboración aporta perspectivas externas y apoyo. 2. Establece un marco temporal para tus objetivos. Por ejemplo, "Durante este semestre, mejorar mis hábitos de estudio para reducir el estrés". 3. Asegúrate de que tus objetivos estén conectados emocionalmente contigo. Deben ser significativos y relacionarse con tu bienestar emocional. 4. Reconoce tus logros y mantén una perspectiva realista. Ajusta tus objetivos para que sean desafiantes pero alcanzables. 5. Reevaluación constante: Revisa y ajusta tus objetivos periódicamente. Las circunstancias pueden cambiar, y es importante adaptar los objetivos en consecuencia para que sigan siendo realistas y 	Música Papel Bolígrafos

	<p>alineados con tus necesidades.</p> <p>Ejercicios Prácticos y Herramientas (30 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Explicar sobre las herramientas útiles y recursos para apoyar la implementación de los hábitos. Entre ellas se tiene: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aplicaciones de Gestión del Tiempo: Trello, Asana o Todoist para organizar tareas, Forest para fomentar la concentración durante períodos específicos y RescueTime para monitorear el uso del tiempo. 2. Aplicaciones de Salud y Bienestar: Headspace o Calm para meditación y mindfulness, MyFitnessPal para seguimiento de nutrición, Fitbit para seguimiento de actividad física. 3. Planificadores y Cuadernos Especializados: Bullet Journaling para organización personalizada, planners semanales o diarios que te ayuden a establecer metas y seguir hábitos. 4. Grupos de Apoyo y Comunidad: Participar en grupos de estudio, clubes deportivos o comunidades en línea relacionadas con tus objetivos de hábitos puede proporcionar apoyo y motivación. 5. Recordatorios y Alarmas: Utilizar alarmas en el teléfono o recordatorios visuales (notas adhesivas) para reforzar el seguimiento de hábitos a lo largo del día. 6. Técnicas de Visualización: Crear tableros de visión físicos o virtuales (usando herramientas como Pinterest) para representar visualmente tus metas y hábitos. 7. Registro de Progreso: Mantener un diario o registro de tus hábitos y avances, ya sea físico o digital, para tener una visión clara de tu progreso. <p>Estrategias para Mantener la Motivación (15 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Debatir sobre cómo mantener la motivación a largo plazo. ✓ Explorar de métodos para superar obstáculos y resistir la tentación de volver a hábitos no sostenibles. <p>Compromiso y Planificación de Seguimiento (15 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Compromiso mutuo para implementar los hábitos acordados. ✓ Establecimiento de una agenda para el seguimiento y la revisión del progreso. 	
<p>CIERRE Y FEEDBACK</p> <p>(10 min)</p>	<p>Cierre y resumen</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Recapitulación de los puntos clave y acciones a seguir. ✓ Brindar apoyo continuo y recursos adicionales si es necesario. 	<p>Música</p>

Validación del Juicio de los Expertos de la Propuesta



VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA (JUICIO DE EXPERTOS)

FICHA DE EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE COACHING PARA EL SÍNDROME DE BURNOUT ACADÉMICO EN UNA UNIVERSIDAD DE LAMBAYEQUE

Yo, Liz Amelia Juanitaflor Morales Cabrera, identificada con DNI N° 42814735 con Grado Académico de Doctora en la Universidad Señor de Sipán, con código de inscripción en SUNEDU N° 062-216/USS.

Hago constar que he leído y revisado la propuesta Programa de Coaching para el Síndrome de Burnout académico en una universidad de Lambayeque de la Maestría en Psicología Educativa en la Universidad César Vallejo.

La propuesta contiene la siguiente estructura: Introducción, Objetivo, Normatividad, Campo, Estructura y Plan de acción y corresponde a la tesis: “Programa de coaching para el síndrome de Burnout académico en una universidad de Lambayeque”.

a. Pertenencia con la investigación

N°	CRITERO	SI	NO	OBSERVACIONES
1	Pertenencia con el problema, objetivos e hipótesis de investigación.	X		
2	Pertenencia con las variables y dimensiones.	X		
3	Pertenencia con las dimensiones e indicadores.	X		
4	Pertenencia con los principios de la redacción científica (propiedad y coherencia).	X		
5	Pertenencia con los fundamentos teóricos.	X		
6	Pertenencia con la estructura de la investigación.	X		
7	Pertenencia de la propuesta el diagnóstico del problema.	X		

b. Pertenencia con la aplicación.

N°	CRITERO	SI	NO	OBSERVACIONES
1	Es aplicable al contexto de la investigación.	X		
2	Soluciona el problema de la investigación.	X		
3	Su aplicación es sostenible en el tiempo.	X		
4	Es viable en su aplicación.	X		
5	Es aplicable a otras instituciones con características similares.	X		

Luego de la evaluación minuciosa de la propuesta y realizadas las correcciones respectivas, los resultados son los siguientes:

DECISIÓN O FUNDAMENTACIÓN DEL EXPERTO:

Se valida el instrumento para su aplicación.

OBSERVACIONES:

Ninguna.

Chiclayo, 23 de noviembre de 2023

Dra. Liz Amelia Juanitaflor Morales Cabrera, Código de registro de SUNEDU N° 062-216/USS con centro de labores en la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, N° de celular: 979514453.



Liz Amelia Juanitaflor Morales Cabrera
DNI 42814735



VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA (JUICIO DE EXPERTOS)

FICHA DE EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE COACHING PARA EL SÍNDROME DE BURNOUT ACADÉMICO EN UNA UNIVERSIDAD DE LAMBAYEQUE

Yo, Luis Alberto Chunga Pajares, identificada con DNI N° 43500086 con Grado Académico de Doctor en la Universidad César Vallejo, con código de inscripción en SUNEDU N° 052-134560.

Hago constar que he leído y revisado la propuesta Programa de Coaching para el Síndrome de Burnout académico en una universidad de Lambayeque de la Maestría en Psicología Educativa en la Universidad César Vallejo.

La propuesta contiene la siguiente estructura: Introducción, Objetivo, Normatividad, Campo, Estructura y Plan de acción y corresponde a la tesis: “Programa de coaching para el síndrome de Burnout académico en una universidad de Lambayeque”.

a. Pertenencia con la investigación

N°	CRITERO	SI	NO	OBSERVACIONES
1	Pertenencia con el problema, objetivos e hipótesis de investigación.	X		
2	Pertenencia con las variables y dimensiones.	X		
3	Pertenencia con las dimensiones e indicadores.	X		
4	Pertenencia con los principios de la redacción científica (propiedad y coherencia).	X		
5	Pertenencia con los fundamentos teóricos.	X		
6	Pertenencia con la estructura de la investigación.	X		
7	Pertenencia de la propuesta el diagnóstico del problema.	X		

b. Pertenencia con la aplicación.

N°	CRITERO	SI	NO	OBSERVACIONES
1	Es aplicable al contexto de la investigación.	X		
2	Soluciona el problema de la investigación.	X		
3	Su aplicación es sostenible en el tiempo.	X		
4	Es viable en su aplicación.	X		
5	Es aplicable a otras instituciones con características similares.	X		

Luego de la evaluación minuciosa de la propuesta y realizadas las correcciones respectivas, los resultados son los siguientes:

DECISIÓN O FUNDAMENTACIÓN DEL EXPERTO:

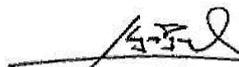
Se valida el instrumento para su aplicación.

OBSERVACIONES:

Ninguna.

Chiclayo, 23 de noviembre de 2023

Dr. Luis Alberto Chunga Pajares, Código de registro de SUNEDU N° 052-134560 con centro de labores en la Universidad César Vallejo, N° de celular: 979769286.



Luis Alberto Chunga Pajares
DNI 43500086



VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA (JUICIO DE EXPERTOS)

FICHA DE EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE COACHING PARA EL SÍNDROME DE BURNOUT ACADÉMICO EN UNA UNIVERSIDAD DE LAMBAYEQUE

Yo, Pamela Estefani Morales Balladares, identificada con DNI N° 72226114 con Grado Académico de Doctora en la Universidad César Vallejo, con código de inscripción en SUNEDU N° 052-141076.

Hago constar que he leído y revisado la propuesta Programa de Coaching para el Síndrome de Burnout académico en una universidad de Lambayeque de la Maestría en Psicología Educativa en la Universidad César Vallejo.

La propuesta contiene la siguiente estructura: Introducción, Objetivo, Normatividad, Campo, Estructura y Plan de acción y corresponde a la tesis: “Programa de coaching para el síndrome de Burnout académico en una universidad de Lambayeque”.

a. Pertenencia con la investigación

N°	CRITERO	SI	NO	OBSERVACIONES
1	Pertenencia con el problema, objetivos e hipótesis de investigación.	X		
2	Pertenencia con las variables y dimensiones.	X		
3	Pertenencia con las dimensiones e indicadores.	X		
4	Pertenencia con los principios de la redacción científica (propiedad y coherencia).	X		
5	Pertenencia con los fundamentos teóricos.	X		
6	Pertenencia con la estructura de la investigación.	X		
7	Pertenencia de la propuesta el diagnóstico del problema.	X		

b. Pertenencia con la aplicación.

N°	CRITERO	SI	NO	OBSERVACIONES
1	Es aplicable al contexto de la investigación.	X		
2	Soluciona el problema de la investigación.	X		
3	Su aplicación es sostenible en el tiempo.	X		
4	Es viable en su aplicación.	X		
5	Es aplicable a otras instituciones con características similares.	X		

Luego de la evaluación minuciosa de la propuesta y realizadas las correcciones respectivas, los resultados son los siguientes:

DECISIÓN O FUNDAMENTACIÓN DEL EXPERTO:

Se valida el instrumento para su aplicación.

OBSERVACIONES:

Ninguna.

Chiclayo, 23 de noviembre de 2023

Dra. Pamela Estefani Morales Balladares, Código de registro de SUNEDU N° 052-141076 con centro de labores en la Universidad César Vallejo, N° de celular: 938952337.



Pamela Estefani Morales Balladares
DNI 72226114



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, SALAZAR CABREJOS ROSA ELIANA, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - CHICLAYO, asesor de Tesis titulada: "Programa de Coaching para el síndrome de Burnout académico en estudiantes de una universidad de Lambayeque", cuyo autor es CHAMAN CABRERA LUCIA ISABEL, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 12.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

CHICLAYO, 23 de Diciembre del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
SALAZAR CABREJOS ROSA ELIANA DNI: 41661370 ORCID: 0000-0002-1144-2037	Firmado electrónicamente por: SCABREJOSRE el 23-12-2023 17:56:13

Código documento Trilce: TRI - 0707483